

**LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS**  
**MEDICINOS AKADEMIJA**  
**VISUOMENĖS SVEIKATOS FAKULTETAS**  
**Sveikatos psichologijos katedra**

**RASA PAULASKAITĖ**

**JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ SAVOJO AŠ PATYRIMAS SOCIALINIŲ SANTYKIŲ**  
**KONTEKSTE**

Sveikatos psichologijos pirmosios pakopos studijų baigiamasis darbas

Leidžiama ginti

(Rengimo komisijos pirmininkas,  
mokslinis laipsnis, vardas,  
vardo pirmoji raidė ir pavardė, parašas)

Studentas Rasa Paulauskaitė

(Vardas, pavardė, parašas)

Darbo vadovė doc. Junona S. Almonaitienė

(Mokslinis laipsnis, vardas,  
vardo pirmoji raidė ir pavardė, parašas)

Data: 2023 05 15

KAUNAS, 2023

## SANTRAUKA

Paulauskaitė, R. (2023). *Jaunų suaugusiųjų savojo Aš patyrimas socialinių santykių kontekste* (Sveikatos psichologijos bakalauro darbas). Mokslinė vadovė: doc. Junona Silvija Almonaitienė. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Visuomenės sveikatos fakultetas, Sveikatos psichologijos katedra: Kaunas – 54 psl.

**Tyrimo problema:** Savęs suvokimas svarbus kiekvienam žmogui, o jauname amžiuje būdingas asmenybės formavimasis, pokyčiai stabilesnės tapatybės link, intymių santykių mezgimas. Jauni suaugusieji susiduria su įvairiais sunkumais, susijusiais su savojo Aš vaizdu. Lietuvoje moksliniu požiūriu ši tema tyrinėta nedaug. Siekiant suprasti jaunų žmonių savęs sampratos patyrimą bendraujant su kitais, svarbu išsiaiškinti išryškėjančias šių patirčių tendencijas bei bruožus.

**Tyrimo tikslas:** atskleisti jaunų suaugusiųjų savojo Aš patyrimą socialinių santykių kontekste.

**Tyrimo dalyviai:** 6 moterys – 18-30 metų amžiaus asmenys.

**Tyrimo metodai:** buvo atliekamas kokybinis tyrimas. Duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu metodu, duomenys apdorojami ir analizuojami kokybinės teminės analizės (pagal Braun ir Clarke (2006)) būdu.

**Tyrimo rezultatai:** Atlikus analizę atsiskleidė 3 pagrindinės temos: „Bendravimo trukdžiai savajam Aš“, „Bendravimo prasmingumas savajam Aš“, „Aplinkos įtaka savojo Aš atskleidimui“.

**Išvados:** Jaunų suaugusiųjų savojo Aš patyrimui būdingos šios ypatybės: sunkiai patiriamas savasis Aš, apsimetinėjimas, kritikos baimė, buvimas „ne toje kompanijoje“, pabuvimas vienam su savuoju Aš, riba tarp „Aš“ ir „Kitas“; pozityvus bendravimo poveikis, kitų poreikiai iškeliami virš savųjų, atsipalaidavimas tarp pačių artimiausiųjų; noras būti suprastu, jaukios aplinkos kūrimo aspektai, emocijų raiškos svarba, socialinių normų apsauginis poveikis nuo konfliktų, darbinės aplinkos spaudimas.

**Raktažodžiai:** Jauni suaugusieji, Aš vaizdas, Savęs samprata, Savasis Aš, Atsiskleidimas, Socialiniai santykiai.

## SUMMARY

Paulauskaitė, R. (2023). *Young adults' experience of self in the context of social relationships* (Bachelor's thesis of Health Psychology). Scientific supervisor: assoc. prof. Junona Silvija Almonaitienė. Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy, Faculty of Public Health, Department of Health Psychology: Kaunas – 54 p.

**Research problem:** Self-concept is important for every person, and young age is characterized by personality formation, changes towards a more stable identity, and building intimate relationships. Young adults face a variety of challenges related to their self-image. From a scientific point of view, this topic has not been thoroughly studied in Lithuania. In order to understand the experience of young people's self-concept when communicating with others, it is important to find out the emerging trends and characteristics of these experiences.

**The aim:** to reveal young adults' experiences of the Self in the context of social relations.

**Participants:** 6 women - persons aged 18-30.

**Method:** a qualitative study was conducted. Data was collected using a semi-structured interview method, the data was processed and analyzed using qualitative thematic analysis (according to Braun and Clarke (2006)).

**Results:** After conducting the analysis 3 themes emerged: "Dangers of communication to one's Self", "Meaningfulness of communication for one's Self", "Environmental influence on self-disclosure".

**Conclusion:** Young adults' experiences of the Self are characterized by the following characteristics: difficulty experiencing one's Self, pretending, fear of criticism, being in the "wrong company", time alone with one's Self, the boundary between "I" and "Other"; the positive effect of communication, putting the needs of others above one's own, relaxing among loved ones; the desire to be understood, aspects of creating a comfortable environment, the importance of expressing emotions, social norms protecting from conflict, the influence of a working environment.

**Key words:** Young adults, Young adulthood, Self-image, Self-concept, The Self, Disclosure, Social relationships.

## **PADĖKA**

*Noriu nuoširdžiai padėkoti šio tyrimo dalyviams už geranorišką sutikimą dalyvauti tyrime, skirtą laiką, bendradarbiavimą, už atvirą pasidalinimą savo patirtimi, unikaliomis mintimis bei išgyvenimais. Dėkoju už galimybę išgirsti Jūsų patyrimus.*

*Taip pat nuoširdžiai dėkoju šio darbo vadovei doc. Junonai Silvijai Almonaitienei už pagalbą, skirtą laiką, suteiktas konsultacijas, įžvalgas, patarimus bei pastebėjimus, dėkoju, jog suteikėte progą į Jus kreiptis dėl iškilusių neaiškumų.*

# TURINYS

PAGRINDINĖS SĄVOKOS .....	5
1. ĮVADAS.....	6
1.1. Savęs sampratos formavimasis .....	7
1.2. Socialinių ryšių svarba.....	9
1.3. Socialinių ryšių įtaka savęs sampratai .....	12
1.4. Jaunų suaugusiųjų sveikata ir gerovė .....	14
2. METODAI .....	19
2.1. Tyrimo dalyviai .....	19
2.2. Tyrimo metodai ir eiga .....	19
2.3. Etiniai tyrimo aspektai.....	22
3. REZULTATAI.....	23
3.1. Bendravimo trukdžiai savajam <i>Aš</i> .....	24
3.2. Bendravimo prasmingumas savajam <i>Aš</i> .....	29
3.3. Aplinkos įtaka savojo <i>Aš</i> atskleidimui.....	32
4. REZULTATŲ APTARIMAS .....	39
4.1. Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste .....	39
4.2. Tyrimo ribotumai ir įžvalgos tolimesniems tyrimams .....	45
IŠVADOS.....	47
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	48
PRIEDAI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## PAGRINDINĖS SĄVOKOS

**Jaunas suaugusysis** – šiame darbe jaunas suaugusiais laikomi 18-30 metų amžiaus asmenys (Havighurst, 1952).

**Savasis Aš** – asmeninės patirties ir raiškos visuma, asmens tapatumo išgyvenimas, vidinė savistabos bei savireguliacijos sistema, savo elgesio visumos vaizdas (Almonaitienė, 2018).

**Savęs samprata** (arba **savivoka, Aš vaizdas**) – žmogaus subjektyvi savojo Aš samprata, minčių ir jausmų savo paties atžvilgiu visuma, savęs idėja, sukurta iš įsitikinimų apie save ir kitų atsako (Almonaitienė, 2018).

# 1. ĮVADAS

Savęs suvokimas – tai pagrindas skiriantis žmogų nuo gyvūno. Žmogiškasis *Aš* – tai žmogaus elgesio pagrindas, kuris yra mūsų asmeninio tapatumo ir to, kas mes esame kaip asmenys, jausmas. „Kas aš esu“ yra klausimas, kurį kiekvienas anksčiau ar vėliau užduoda sau, norėdamas geriau suvokti, kas yra. „Aš“ jausmas neturi konkrečios pradžios – ankstyvoje vaikystėje vaikų *Aš* yra mažiau ryškus ir yra sutelktas į konkrečias savybes, o kai vaikas ištraukia į socialinį gyvenimą ir aiškiau suvokia save kaip susidedantį iš vidinių ir psichologinių savybių, savęs samprata tampa labiau integruota (Baby, 2012). Paaugliai baigdami vaikystės tarpsnį bando rasti kelią ir vietą pasaulyje, suvokti, kuo jie yra panašūs bei kuo skiriasi nuo kitų – o bendraamžiai taip pat pradeda vaidinti pagrindinį vaidmenį gebėjime formuoti požiūrį į save (Sebastian ir kt., 2008), todėl paaugliai išbando save įvairiose veiklose tam, kad „atrastų save“. Ir net suaugus kyla klausimai „ar klausau savo vidinio balso“, „ar darau tai, ką noriu“, „ar pasirinkau teisingai“. Žmogui vystantis, jis įgyja pažintinę savęs dalį, žinomą kaip savęs samprata (angl. Self-concept). Savęs samprata yra žinių reprezentacija, apimanti žinias apie mus, įskaitant mūsų įsitikinimus apie mūsų asmenybės bruožus, fizines savybes, gebėjimus, vertybes, tikslus ir vaidmenis, taip pat žinojimą, kad mes egzistuojame kaip asmenys (Baumeister, 2010). Asmens tapatumo formavimasis yra visą gyvenimą trunkantis procesas, kuriam įtaką daro įvairiausios aplinkybės. Pradžioje tai šeima, kurioje auga (čia labai svarbūs santykiai su artimaisiais), toliau ugdymo įstaigos (bendravimas su pedagogais bei klasės draugais), sekantis etapas tai darbiniai santykiai su kolegomis ir vadovais (Scabini ir Manzi, 2011; Verhoeven ir kt., 2019; Knez, 2016). Žmogaus tapatumui įtaką daro tam tikri iš anksto nulemti faktoriai, pavyzdžiui, demografiniai veiksniai (rasė, lytis, amžius, etninė priklausomybė, tautybė), socialiniai vaidmenys (dukra, studentas, žmona, darbo vadovas ir pan.), tam tikri aspektai, kurie gali kisti (darbinis statusas, fizinės savybės, įgūdžiai, išsilavinimas, charakterio bruožai ir pan.). Tačiau, esant neatitikimams ar prieštaravimams tarp varžančių apibrėžimų, gali kilti vidinis konfliktas (Debrosse ir kt., 2018; Awan ir kt., 2021; Cooper ir kt., 2020). Iškyla dilema tarp to, kaip žmogus jaučiasi kad yra, bei to, koku jį nori matyti aplinkiniai. Tada ir kyla savęs ieškojimo klausimai ir svarstymai. Todėl galima teigti, jog savęs sampratos vystymuisi bei savęs tapatumui atsiskleisti didelę įtaką daro asmenį supantys žmonės.

Mes pasitikime kitais, kad jie sukurtų „socialinę tikrovę“ – padėtų mums nuspręsti, ką galvoti, jausti ir daryti (Hardin ir Higgins, 1996). Žmonių „Aš“ nėra sukuriama izoliacijoje, žmogus negimsta suvokiantis save – šiuos įsitikinimus lemia žmogaus stebėjimai ir sąveika su kitais. Kai nėra objektyvios tiesos ar atsakymo, žmogus, norėdamas gauti informacijos, pasikliauna kitų įsitikinimais. Taip žmogus sužino apie savo gebėjimus, įgūdžius, savo nuomonių tinkamumą ir pagrįstumą bei apie savo santykinį socialinį statusą, lygindamas savo požiūrį, įsitikinimus ir elgesį

su aplinkinių žmonių. *Aš* turi prasmę tik socialiniame kontekste, ir nėra neteisinga sakyti, kad socialinė situacija apibrėžia mūsų savęs sampratą (Baumeister, 2010).

### **1.1. Savęs sampratos formavimasis**

Teigiamos ir stabilios savęs sampratos kūrimas laikomas procesu, priklausomu nuo socialinės sąveikos ir konteksto, ir yra laikomas svarbiu gerai psichinei sveikatai (Gorrese ir Ruggieri, 2013; Trømborg, 2022). Savęs samprata, kaip daugiamačis darinys, laikoma svarbia kiekvienam žmogui, kadangi gali pakeisti jo požiūrį į savo asmeninį (bei socialinį) gyvenimą ir tokiu būdu gali keisti žmogaus santykį su kitais. Savęs sampratai įtaką daro įvairios patirtys – pradedant nuo namų aplinkos, o taip pat vėliau ir bendruomenėje. Kalbant apie savęs sampratos kūrimąsi namuose, Van Dijk ir kolegų (2014) tyrimas rodo, jog, kad būtų skatinamas paauglio savęs sampratos ugdymas, jam padeda autoritetingas tėvų auklėjimo stilius, teikiant paramą, priėmimą bei abipusį kompromisą. Savęs sampratos šaknys glūdi išgyvenimuose šeimoje ir namų aplinka vienaip ar kitaip turi esminės įtakos savęs suvokimui (Foluke-Henderson, 2007), o palankios namų aplinkos pagrindą sudaro geri tėvų ir vaikų santykiai (Kaur ir kt., 2009). Pavyzdžiui, Arun ir kolegos (2015) savo tyrime nustatė reikšmingą teigiamą ryšį tarp savęs sampratos ir šeimos aplinkos tarp paauglių (Arun ir kt., 2015). O Dokina (2022) savo tyrime atskleidė, kad vėlyvos vaikystės vaikų savęs sampratai didelę įtaką daro tokios dimensijos kaip: šeimos aplinkos kontrolė, organizuotumas, išraiškingumas, sanglauda, savarankiškumas, orientacija į aktyvias pramogas. Įdomu ir tai, jog tėvų įsitraukimas į vaiko namų darbus daro įtaką savivokai – Chohan ir Khan (2010) tyrimas atskleidė, kad tėvų indėlis į vaikų ugdymą namuose nuosekliai ir teigiamai veikia ne tik akademinis pasiekimus, bet ir savęs sampratą (Chohan ir Khan, 2010). Tačiau ypatingai daug dėmesio yra skiriama šeimos poveikiui vaikų savigarbai. Pavyzdžiui, Orth (2018) atlikto išilginio tyrimo (nuo gimimo iki 27 metų amžiaus) rezultatai rodo, kad šeimos aplinka ankstyvoje vaikystėje reikšmingai numatė savęs vertinimą vaikams užaugus ir, nors įtaka mažėjo su amžiumi, poveikis vis dar išliko jauniems suaugusiems (Orth, 2018). Panašūs rezultatai pastebimi vėlesniame Krauss, Orth ir Robins (2020) išilginiame tyrime (nuo 10 iki 16 metų), kurio rezultatai rodo, jog teigiamas poveikis vaikų savigarbai atsirado dėl šilumos, stebėjimo, ekonominio saugumo, mažos motinos depresijos ir tėvo buvimo šalia (Krauss ir kt., 2020). Harris ir kolegų (2015) tyrime atsiskleidė, jog tarp paauglių, kilusių iš Vokietijos, Jungtinių Amerikos Valstijų, Australijos, Kinijos bei paauglių, gyvenančių Olandijoje, bendra tėvų ir paauglių santykių kokybė numatė savęs sampratą bei savigarbą (Harris ir kt., 2015).

Santykiai su tėvais daro didelę įtaką žmogaus požiūriui į save; tačiau šiuo atžvilgiu svarbūs ir jo draugai bei bendraamžiai. Litwack ir bendraautorių (2010) tyrimas rodo, jog paaugliai, kurie jaučiasi mėgstami ir palaikomi bendraamžių, paprastai pasižymi aukšta savivoka ir savigarba, kuri



taip pat yra susijusi su depresinio poveikio sumažėjimu (Litwack ir kt., 2010). Fernández-Zabala ir kolegų (2020) tyrimo rezultatai rodo, kad sociometrinis populiarumas yra susijęs su savęs samprata per suvokiamą bendraamžių socialinę paramą (Fernández-Zabala ir kt., 2020). Nagar ir Nagar (2019) tyrimo rezultatai rodo, kad asmenys, turintys aukštesnę savęs sampratą, turi aukštesnius akademinis rezultatus ir jiems daro įtaką teigiamas bendraamžių spaudimas, o tie, kurių savivoka yra žemesnė, paprastai turi žemesnius akademinis rezultatus ir yra linkę pasiduoti neigiamam bendraamžių spaudimui (Nagar ir Nagar, 2019). Tą galima pastebėti ir Soetikno ir Arimurti (2020) tyrime, kurio rezultatai parodė, jog dalyvavimo patyčiose atveju paauglio savęs samprata daro didesnę įtaką nei bendraamžių konformizmas (kadangi neigiamos savęs sampratos sukelia nesaugumą ir yra linkusios sukelti agresijos aktus) (Soetikno ir Arimurti, 2020). O Levey ir kolegų (2019) atliktame tyrime paaugliai, kuriems trūksta savivokos aiškumo, pasižymėjo didesniu nusikalstamumo lygiu ir savęs sampratos aiškumas sumažino ryšį tarp paauglių ir jų geriausio draugo nusikalstamumo lygių (Levey ir kt., 2019).

Kultūra taip pat gali paskatinti kitokią savęs sampratą. Haas ir vanDellen (2020) tyrimas, siekęs palyginti japonų ir amerikiečių kultūras, nustatė, jog amerikiečių savęs sampratos nestabilumas buvo labiau neigiamai susijęs su gerove ir emocine parama šeimoje nei japonų (Haas ir vanDellen, 2020). Kultūra kaip fizinės savęs sampratos tarpininkė atsiskleidžia Pan ir kolegų (2018) tyrime, kurio rezultatai rodo, jog lyginant Šiaurės Amerikos specialiuju olimpinių žaidynių atletus su kolegomis iš Azijos, amerikiečiai demonstravo aukštesnį fizinės savivokos lygį bei jų kūno formos suvokimas ir nepasitenkinimas kūnu buvo mažesnis (Pan ir kt., 2018). Celikel ir Çoban (2022) tyrimo rezultatai parodė reikšmingus skirtumus tarp vaikų iš Turkijos ir vaikų iš Vokietijos pagal dvi savęs sampratos dimensijas (fizinę ir gebėjimais grįstą), tačiau socialinės savęs sampratos skirtumų tarp šalių nebuvo nustatyta (Celikel ir Çoban, 2022). Be to, kuo labiau žmogus tapatinasi su savo etnine kilme, tuo mažiau patiria rasizmo internalizavimą, rasinę diskriminaciją, žemą savigarbą ir prastesnę psichinę sveikatą (Rambana, 2018; Kuang ir Nishikawa, 2021). O Kaur ir kolegų (2009) nustatė reikšmingą teigiamą aukšto socialinio ir ekonominio statuso, namų aplinkos, apsaugos, konformizmo, atlygio ir globos komponentų ryšį su savęs samprata (Kaur ir kt., 2009).

Žmonės taip pat ugdo teigiamą savęs suvokimo jausmą, kai palankiai vertina save tose srityse, kurias patys laiko svarbiomis. Pavyzdžiui, paaugliai, turintys aukštą akademinę savivoką (angl. Academic self-concept), yra linkę daugiau laiko ir pastangų skirti mokykliniams darbams ir studijoms, vertina į studijų laiką investuotas ir reikalaujamas pastangas, taip pat mokslus suvokia kaip svarbesnius bei rodo aukštus akademinis pasiekimus (Valentine ir kt., 2004; Ajmal ir Rafique, 2018; García-Martínez ir kt., 2022). Panašiai, Wagnsson ir kolegų (2014) tyrimas rodo, jog

sportininkų paauglių, kurie linkę labai vertinti fizinį atliškumą, sportiniai pasiekimai labiau siejami su teigiama fizine savivoka (angl. Physical self-concept), nei nesportuojančiųjų, kurie atliškumui skiria mažiau reikšmės (Wagnsson ir kt., 2014). Tačiau čia verta pastebėti, jog fizinė savivoka, kūno (ne)pasitenkinimas bei kūno masės indeksas yra svarbūs savęs sampratos konfigūracijai apskritai – Fernández-Bustos ir kolegų (2019) tyrimo rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas gali padėti žmonėms įgyti teigiamą savęs sampratą ir skatinti psichologinę gerovę gerinant fizinį suvokimą ir pasitenkinimą kūnu (Fernández-Bustos ir kt., 2019). Panašiai Laskienės ir kolegų (2009) atliktame tyrime pastebėta, jog kūnas pozityviau vertinamas tų, kurie aktyviai sportuoja, o išvaizdos suvokimas fizinės kompetencijos raiškoje labiausiai veikia savojo Aš suvokimą (Laskienė ir kt., 2009). Shahrier ir Enam (2012) atliko tyrimą, siekdami iširti socialinio konteksto ir akademinų pasiekimų poveikį vaikų savęs sampratai. Rezultatai parodė, kad vaikai, turintys socialinį pranašumą, išreiškė reikšmingai aukštesnę savęs sampratą nei vaikai socialiai nepalankioje padėtyje, o pirmūnai turėjo žymiai aukštesnę savivoką, palyginti su mažiau pasiekusiais vaikais (Shahrier ir Enam, 2012). Mohsen ir kolegų (2020) atlikto tyrimo rezultatuose pastebima, kad klasės aplinkos santykių dimensijos turi įtakos ir bendrai, ir akademiniai savęs sampratai, o bendroji savęs samprata tarpininkauja santykiui tarp draugystės ir akademinės savivokos (Mohsen ir kt., 2020).

## **1.2. Socialinių ryšių svarba**

Nors socialinių santykių ir ryšių apibrėžimai skiriasi, žmonės pripažįsta, kad santykiai iš prigimties yra socialiniai – visuose santykiuose žmonės yra tam tikro socialinio konteksto dalis. Socialiniai santykiai, ar tai būtų asmeniniai (tarp pavienių asmenų), kolektyviniai (grupiniai, organizaciniai, valstybiniai), pagal subjektą (klasiniai, nacionaliniai, etniniai) ar pagal visuomenės gyvenimo sritį (doriniai, religiniai, politiniai, teisiniai), Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje apibrėžiami kaip žmonių, jų grupių, užimančių skirtingą socialinę padėtį, tarpusavio ryšiai ar sąveika (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2017). Norint suprasti socialinį ryšį, būtina pripažinti, kad asmenys ir socialinis kontekstas yra vienas nuo kito priklausomi bei kad santykiai yra kuriami tarp žmonių, o ne vieno žmogaus viduje. Žmogui, kaip socialinei būtybei, yra svarbu jausti ryšį su kitais, bendrauti nuoširdžiai, prašyti ir teikti socialinę pagalbą ar paramą, bendradarbiauti su kitais, rodyti empatiją, toleruoti ir suprasti kitokius požiūrius, reaguoti į kitų poreikius ir suvokti tų santykių abipusiškumą, įrodantį, jog kiti rūpinasi juo, vertina jį ir reaguoja į jo poreikius.

Paauglystės metu bandoma įgyvendinti tokias vystymosi užduotis kaip savarankiškumo nuo tėvų įgijimą, ryšį su bendraamžiais ir romantinių potraukių tyrinėjimą. Pereinant iš paauglystės į jauną pilnametystę, jauni žmonės tyrinėja naują gyvenimo būdą ir patiria įvairią aplinką, kuri plečia jų socialinius santykius. Socialiniai kontekstai gali svyruoti nuo konkrečių artimų kasdienio

gyvenimo aplinkybių (pvz., bendraamžiai, mokyklos, bendruomenės) iki abstraktesnių ir tolimesnių socialinių sistemų ir struktūrų (pvz., žiniasklaidos, teisinių, politinių, kultūrinių). Kilmės šeima išlieka pagrindiniu santykių kontekstu, tačiau jauni suaugusieji patiria augančius ir įvairesnius draugų, bendraamžių, klasės draugų, darbo draugų, kaimynų, bendruomenės narių ir seksualinių bei romantiškų partnerių socialinius tinklus (angl. Social network) (Bucx ir van Wel, 2008). Socialiniai santykiai yra neatsiejami nuo fizinės ir psichinės sveikatos bei gerovės ir būtent šiame ryšių tinkle individai atranda ir realizuoja save bei atsiranda sveikatos ir gerovės galimybių bei suvaržymų.

Socialiniuose tinkluose (angl. Social network) vystosi ir plinta daugybė elgsenų, susijusių su sveikata ir gerove. Pavyzdžiui, tyrimai parodė, kad žmonės gali būti laimingesni, jei palaiko glaudžius ryšius su laimingais žmonėmis (Christakis ir Fowler, 2009; Fukushima, 2021); priešingai, jei žmonės serga depresija, jų tinklus dažniau apgyvendins depresija sergantys žmonės (Rosenquist ir kt., 2010a; Ali ir kt., 2014). Be to, žmonės, glaudžiai susiję tame pačiame tinkle, paprastai turi panašių su sveikata susijusių įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio vartojimas ir elgesys, susijęs su nutukimu (Rosenquist ir kt., 2010b; Yang ir kt., 2018). Todėl, kaip galima pastebėti, socialinio tinklo nariai, kurių charakteristikos, požiūriai ir elgesys yra panašūs, daro įtaką dviem kryptimis. Verta paminėti, jog, pagal Morelli ir kolegų (2017) tyrimo rezultatus, pozityvių ir laimingų žmonių kiti ieško tyčia, siekdami jaustis geriau. Be to, aukštos empatijos žmonės taip pat yra populiarūs ir dominuoja socialiniuose tinkluose (angl. social network), kuriems būdingas pasitikėjimas ir palaikymas. Taip pat, kiti ieško empatiškų asmenų siekiant emocinės paramos, ypač streso metu (Morelli ir kt., 2017).

Žmonės gauna daug vertingų išteklių per socialinius santykius, įskaitant informaciją, patarimus, emocinę paramą ir kitas grįžtamojo ryšio formas. Kalbant apie informaciją, galima pastebėti, jog tam tikrų paslaugų pasirinkimas dažnai paveikiamas informacijos iš lūpų į lūpas (angl. Word-of-mouth) – Maulana (2022) tyrimo rezultatai rodo, jog ieškantieji informacijos apie studijas užsienyje, buvo ypač paveikti bendravimo ir informacijos iš lūpų į lūpas, kurią gavo iš draugų ar giminaičių, studijavusių užsienyje (Maulana, 2022), o, pavyzdžiui, Jung ir kolegų (2018) tyrimo rezultatai nustatė, kad pacientų santykių kokybė skatina ketinimą rekomenduoti odontologijos klinikas (Jung ir kt., 2018). Kalbant apie patarimų teikimą, jo priežastis gali būti teigiama – Feng ir Magen (2016) tyrimas atskleidžia, kad žmonės teikia patarimus draugams net tada, kai nėra prašomi 70 proc. atvejų (Feng ir Magen, 2016), ir neigiama – Schaerer ir kolegų (2018) tyrimas atskleidžia, kad patarimų davimas sustiprina galios jausmą, nes suteikia patarimo davėjui suvokiamą įtaką kitų veiksmams (Schaerer ir kt., 2018). Kalbant apie grįžtamojo ryšio teikimą, Gallrein ir kolegų (2019) tyrimo rezultatai rodo, jog grįžtamasis ryšys yra dažnas ir nuolatinis stabiluose tarpasmeniniuose santykiuose, tačiau teigiamas grįžtamasis ryšys pasitaiko

dažniau nei neigiamas. Be to, teigiamas ir neigiamas grįžtamasis ryšys buvo teikiamas siekiant skirtingų tikslų (pripažinimas arba elgesio pakeitimas); o grįžtamojo ryšio davėjai neigiamą grįžtamąjį ryšį suvokė kaip mažiau sėkmingą (nes suvokė jį kaip žalingą, bergždžią arba potencialiai pavojingą jų santykiams su gavėju) (Gallrein ir kt., 2019). O Finkelstein ir kolegų (2017) tyrimas pastebi, kad santykių gilumas padidina neigiamų atsiliepimų, kurių žmonės ieško ir teikia vienas kitam, skaičių (Finkelstein ir kt., 2017). Kalbant apie emocinę paramą, ji labai svarbi, kai žmogui sunku. Pavyzdžiui, Namkoong ir kolegų (2020) tyrimo rezultatai rodo, jog emocinės paramos tinklo trūkumas turi didesnę žalingą poveikį mažas pajamas gaunančių žmonių sveikatai ir psichologinei gerovei (Namkoong ir kt., 2020), pagal Taylor ir kolegų (2023) tyrimo rezultatus, vėžiu sergantiesiems socialiniai tinklai, ypač šeima, yra svarbus emocinės paramos šaltinis ir tie, kurie neturi pakankamai paramos ir, pavyzdžiui, neturi romantinio partnerio, pranešė apie didesnę distreso lygį (Taylor ir kt., 2023). Taip pat verta atsižvelgti ir į tai, jog emocinės paramos siekiantys žmonės skiriasi tuo, kiek jie ieško emocinės paramos iš kitų. Austin ir kolegų (2022) tyrimo rezultatai rodo, kad žmonės, kuriems būdingas didesnis polinkis susidoroti su stresu apdorojant ir išreiškiant emocijas, yra labiau linkę patirti emocinės paramos naudą, nes jie jos siekia daugiau ir praneša, kad ją gauna veiksmingesnę iš savo partnerių (Austin ir kt., 2022).

Šeimos ir mokyklos ryšių (angl. Connectedness) stiprinimas paauglystėje gali pagerinti bendrą suaugusiųjų sveikatą. Steiner ir bendraautorius (2019) atliktas tyrimas atskleidė, kad ryšys su mokykla paauglystėje, suaugus sumažino emocinio distreso ir minčių apie savižudybę, fizinio smurto, kelių lytinių partnerių, lytiniu keliu plintančių infekcijų diagnozavimo, piktnaudžiavimo receptiniais vaistais ir kitų neteisėtų narkotikų vartojimo tikimybę. Tuo tarpu ryšiai šeimoje turėjo apsauginį poveikį nuo emocinio distreso, visų smurto rodiklių, įskaitant smurtą artimoje partnerystėje, kelių lytinių partnerių turėjimo, lytiniu keliu plintančių infekcijų diagnozės ir narkotikų vartojimo rodiklių (Steiner ir kt., 2019). Panašiai, Cobo-Rendón (2020) tyrimo rezultatai rodo, kad gerėjant socialinės paramos suvokimui, didėja universiteto studentų savijauta – paramos, kurią studentai turėjo universiteto gyvenimo pradžioje, suvokimas yra naudingas jų bendrai gerovei, o tai prisideda prie jų psichinės sveikatos (Cobo-Rendón ir kt., 2020). Draugystės santykiai, už asmens šeimos ribų, taip pat yra svarbus paramos šaltinis. Amati ir kolegų (2018) tyrimo rezultatai rodo, kad draugystė, atsižvelgiant į jos intensyvumą (matuojant pagal dažnumą, kuriuo asmenys mato savo draugus) ir kokybę (matuojant pagal pasitenkinimą draugystės santykiais), yra teigiamai susijusi su žmogaus pasitenkinimu gyvenimu (Amati ir kt., 2018). Ir atvirkščiai – socialinės paramos ir palaikančių socialinių ryšių nebuvimas gali kelti žalingą poveikį žmogaus sveikatai. Pavyzdžiui, O'Súilleabháin ir kolegų (2019) tyrimas atskleidžia, jog, nors socialinė vienvė nebuvo susijusi su vienišų žmonių mirtingumu, emocinė vienvė buvo susijusi su padidėjusia vyresnio

amžiaus žmonių, gyvenančių vienu, mirtingumo dėl bet kokios priežasties rizika (O'Súilleabháin ir kt., 2019), Stokes ir kolegų (2021) tyrimas taip pat parodo, jog vienatvė ir socialinė izoliacija yra susijusios su panašia padidėjusia mirtingumo rizika, palyginti su tais atvejais, kai žmogus neišreiškė nei vienos, nei kitos (Stokes ir kt., 2021), o Holwerda ir kolegų (2016) tyrimo rezultatai rodo, jog vienatvė ir depresija yra svarbios ankstyvos vyresnio amžiaus žmonių mirties prognozės – vyresnio amžiaus vyrams vienišumas ir stipri depresija yra mirtinas derinys, nes tai susiję su pertekliniu mirtingumu (Holwerda ir kt., 2016). Todėl galima pastebėti, jog socialinių paramos tinklų apsauginis poveikis mirtingumo rizikai yra didelis ir jų trūkumas dažnai negali būti suderinamas su ilgu, sveiku ir laimingu gyvenimu.

Taigi, vis įvairesni socialinių tinklų (angl. social network) lygiai, besivystantys iš šeimos santykių, romantiškų/seksoalinių partnerių, bendraamžių, darbo, bendruomenės ir švietimo įstaigų bei kitų organizacijų, turi tiesioginės ir netiesioginės įtakos jaunų žmonių sveikatai, saugai ir gerovei. Tyrimai rodo stiprų ryšį tarp palaikančių santykių ir (psichinės) sveikatos bei gerovės viso gyvenimo metu. Be to, santykiai yra iš esmės priklausomi vienas nuo kito: jauni žmonės daro įtaką savo socialinei aplinkai ir taip pat yra jos formuojami. Todėl galima teigti, jog ilgalaikių socialinių ryšių formavimas yra viena iš svarbiausių jaunų suaugusiųjų vystymosi užduočių.

### **1.3. Socialinių ryšių įtaka savęs sampratai**

Bendraujant su kitais savasis Aš yra išvelgiamas savęs atskleidime – savo minčių, nuomonių, jausmų parodymu. Nors, galima pastebėti, kad savęs atskleidimas ne visada santykiams duoda efektą, pavyzdžiui, Seidman su kolegomis (2022) savo atliktame tyrime rado, jog savęs atskleidimas neturėjo įtakos grupės santykiams (Seidman ir kt., 2022), tačiau savęs ir savo minčių atskleidimas gali turėti teigiamą poveikį. Adelstein ir kolegų (2022) atliktas tyrimas parodo bendravimo svarbą traumuojančio įvykio atžvilgiu bei atskleidžia savęs atskleidimo svarbą poros santykiuose, kuris sumažina potrauminio streso sutrikimo simptomus ir ugdo asmeninį atsivokimą (Adelstein ir kt., 2022). Dalijimasis intymia informacija apie save taip pat gali būti naudingas kovojant su savižudybės situacija šeimoje (Levi-Belz, 2016) – buvo rasta, jog gebėjimas dalytis asmeniniais jausmais, taip pat suvokti socialinę paramą ir priklausymą iš kitų buvo pripažintas kaip svarbus siekiant palengvinti artimojo savižudybę patyrusių žmonių pasveikimą (Levi-Belz, 2019). Todėl, kaip galima pastebėti, kai žmogui sunku, jam yra pravartu atskleisti savo jausmus kitiems.

Kitas svarbus aspektas yra savęs atskleidimas santykiyje su kitu, kuris taip pat save atskleidžia. Sprecher ir kolegų (2013a) savo tyrime padarė išvadą, kad susipažinimo su kitu procese savęs atskleidimo abipusiškumas (kai abu pokalbio dalyviai pakaitomis dalinasi apie save) padidina teigiamų rezultatų (pvz., simpatijų) tikimybę (Sprecher ir kt., 2013a). Kitas 2013 m.

tyrimas rodo, kad tas, kuris klauso kito atsiskleidimo, gali patirti daugiau simpatijų (ir malonumo, artumo) nei tas, kuris atsiskleidžia – kai tik atsiranda galimybė atsiskleisti, šie skirtumai ne tik išnyksta, bet ir simpatija toliau didėja. Tačiau jų tyrimas taip pat parodo, kad šie pokalbiai paprastai apima abiejų pusių atskleidimą, o tai leidžia vykstant pokalbiui vienu metu sužinoti daugiau apie kitą bei patį save. Todėl, kuo daugiau žmonės žino apie kitus, tuo labiau jie nori būti su jais susiję (Sprecher ir kt., 2013b). Akdoğan ir Çimşir (2019) tyrimas atskleidžia, jog asmenys, turintys padidėjusį nepilnavertiškumo jausmą, turi didesnę polinkį į savęs slėpimą (angl. Self-concealment), o tai savo ruožtu lemia vienvėsių padidėjimą ir laimės sumažėjimą (Akdoğan ir Çimşir, 2019). O Manova ir Khoury (2023) atliktame tyrime atsiskleidžia tai, jog bandymas nuslėpti negatyvias savęs puses bei tobulumo siekimas ir perfekcionizmas yra susijęs su socialinio nerimo jausmais (Manova ir Khoury, 2023).

Įdomu tai, jog noras daugiau save atskleisti, taip pat noras turėti stipresnę ryšį su visuomene atsiskleidė dėl baimės, patirtos dėl COVID-19 pandemijos. 2022 m. tyrimo autoriai teigia, kad baimė paskatino žmones ieškoti informacijos, siekti atskleisti save ir išreikšti ryšį su visuomene. Buvo rasta, jog su pandemija susijusi baimė teigiamai veikė socialinį ryšį per savęs atskleidimą; šio proceso metu socialinės medijos pasirodė esą esminė vieta, o savęs atskleidimas – tinkamas įrankis (Wu-Ouyang ir Hu, 2022). Tai atrodo suprantama – Lee ir kolegų (2020) tyrimas atskleidė, jog pandemijos metu padidėjo vienvėsių, o vienvėsių pokyčiai buvo didesni tarp moterų, tų, kurių socialinė parama didesnė, ir tiems, kurie labiau nerimauja dėl pandemijos socialinio poveikio. Tyrimas rodo, kad depresija (bet ne nerimas) per šį laiką išaugo, o vienvėsių pokyčiai lėmė depresijos padidėjimą (Lee ir kt., 2020). Kalbant apie socialinę izoliaciją apskritai, Hämmig (2019) tyrimas parodė, jog socialinė izoliacija gali būti mažiau paplitusi jaunesniame amžiuje, tačiau tada ji dar labiau susijusi su bloga sveikatos būkle bei elgesiu nei vyresniame amžiuje. Bendrai, tyrime buvo rasta, kad socialiai izoliuotiems žmonėms, nepriklausomai nuo jų amžiaus, buvo labai padidėjusi santykinė prastos savivertės, sveikatos, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, vidutinio sunkumo ar sunkios depresijos ir daugelio sveikatos problemų rizika. Taip pat buvo nustatyta, kad jiems gresia palyginti didelė rizika elgtis nesveikai dėl fizinio neveiklumo, netinkamos mitybos ir psichotropinių vaistų vartojimo (Hämmig, 2019). Šiuos atradimus gali patvirtinti Clair ir bendraautorių (2021) tyrimas, nustatęs, kad suvoktos socialinės izoliacijos patirtis turi reikšmingų neigiamų pasekmių, susijusių su psichologine gerove. Tyrimo rezultatai rodo, jog suvokiama socialinė izoliacija buvo susijusi su prastu pasitenkinimu gyvenimu visose srityse, taip pat su darbu susijusiu stresu ir mažesniu pasitikėjimu institucijomis. Didesnis narkotikų vartojimo lygis kaip įveikos strategija taip pat buvo susijęs su didesne socialine izoliacija. Dalyviai, pranešę apie didesnę subjektyvią asmeninę COVID-19 riziką, taip pat pranešė apie didesnę socialinę izoliaciją (Clair ir

kt., 2021). Taigi, galima pastebėti, jog žmogui santykiai su kitais, o taip pat būtent atsiskleidimas juose, yra labai svarbūs dėl, pavyzdžiui, jų poveikio sveikatai. Taip pat ir jų poveikio pagarbai sau – pasak Ruvalcaba-Romero ir kolegų (2017) tyrimo, tarpasmeniniai santykiai, teigiamos emocijos ir savigarba kartu sudaro 50 proc. pasitenkinimo gyvenimu dispersijos (Ruvalcaba-Romero ir kt., 2017). Egzistuojant geresniems santykiams, mažėja distreso bei stigmos, nukreiptos sau, tikimybė – Yeung ir bendraautorių (2021) tyrimo rezultatai parodė, kad intervencijos, kuriomis siekiama sumažinti stigmas sau ir gerinti suvokimą apie socialinių santykių kokybę, gali palengvinti psichologinę distresą (Yeung ir kt., 2021).

Grėsmės jausmas žmogaus suvokiamam tapatumui socialiniame kontekste gali turėti įvairių neigiamų pasekmių. Martiny ir Nikitin (2019) tyrimo rezultatai rodo, kad socialinio tapatumo grėsmė gali pakenkti žmonių tarpusavio santykiams, mažindama jų priklausymo jausmą ir taip sumažindama socialinio bendravimo motyvaciją (Martiny ir Nikitin, 2019). Todėl asmenys naudojami tarpasmeniniais santykiais, kad stabilizuotų požiūrį į save, kai jam kyla grėsmė, pavyzdžiui, po patirtos nesėkmės. Slotter ir Gardner (2014) tyrimas parodė, jog asmenims, patyrusiems grėsmę savęs vertinimui, gavus tokį palaikymą, kuris įrodytų, jog požiūris į save neturėtų keistis, buvo veiksmingesnis bandant atkurti pasitikėjimą konkrečiu savęs aspektu bei atgauti savivokos aiškumą, nei gavus tik emocinę paramą (Slotter ir Gardner, 2014). Kadangi žmogus gali turėti šališką požiūrį apie save, jam reikia bendrauti su kitais žmonėmis – Zhang ir kolegų (2018) tyrimo rezultatai rodo, kad atmintyje egzistuoja egocentrinis šališkumas, susijęs su ryšiu tarp vertybinės informacijos ir savęs (Zhang ir kt., 2018). Tačiau verta atkreipti dėmesį ir į tai, kad šališkas savęs suvokimas gali motyvuoti – Howansky ir bendraautorių (2019) tyrimas atskleidė, jog į tikslą orientuotas elgesys turi įtakos vizualiniam savęs suvokimui ir kad šališkas savęs suvokimas gali prisidėti prie sėkmingo tikslo siekimo (Howansky ir kt., 2019).

#### **1.4. Jaunų suaugusiųjų sveikata ir gerovė**

Jauni suaugusieji (18-30 m. asmenys) prieina pereinamąjį laikotarpį savo gyvenimo kelyje, kuomet tradiciškai iš jų tikimasi, kad jaunuoliai įgys išsilavinimą, taps finansiškai nepriklausomi, užmegs šeimyninius santykius bei prisiims atsakingus, produktyvius ir įsitraukusių bendruomenės narių vaidmenis. Tačiau, jiems pereinant iš paauglystės į pilnametystę, jauni suaugusieji nėra suvokiami nei kaip paaugliai, nei kaip suaugusieji (Settersten ir Ray, 2010; Taylor ir kt., 2012). Tai unikalus gyvenimo etapas, nes jauni suaugusieji skiriasi nuo jaunų paauglių ar subrendusių suaugusiųjų. Vyksta labai subtilus balansas tarp ryšio su šeima ir tarpusavio priklausomybės, šeimos teikiamų išteklių naudojimo ir savarankiškumo ugdymo bei bandymo rasti save ir savęs išlaikymo galimybes. Dėl šio „tarpinio“ laikotarpio neapibrėžtumo ir ateities formavimo, tai yra bandymų ir paieškų metas, ir laikas, kada jauni suaugusieji formuoja bei atranda savąjį Aš.

Gore ir bendraautoriai (2011) nustatė, kad jauname amžiuje, skirtingai nei vėliau, pagrindinė visuomenės sveikatos našta yra negalia, o ne mirtingumas. Šalyse, turinčiose dideles pajamas, pavyzdžiui, JAV, daugiau nei 80 procentų visos jaunų suaugusiųjų ligų naštos yra priskiriama negaliai (Gore ir kt., 2011). Gustavson ir kolegos (2018) atliktame tyrime rado, jog psichikos sutrikimai yra labiau paplitę tarp dvidešimties metų amžiaus jaunų suaugusiųjų ir šiek tiek mažiau tarp trisdešimties/keturiasdešimties metų amžiaus asmenų. Be to, tiems, kurie kenčia nuo vieno psichikos sutrikimo būnant dvidešimties metų, gerokai padidėja rizika susirgti sutrikimu ir po dešimties metų (Gustavson ir kt., 2018). Jauni suaugusieji labiau linkę nutraukti psichikos sveikatos gydymą – Black ir kolegų (2019) tyrimo rezultatai rodo, jog 75 procentai jaunuolių iki 18 metų pranešė apie naudojimąsi ambulatorinėmis psichikos sveikatos paslaugomis; tačiau, sulaukus 18 metų, šių jaunuolių naudojimas gydymu sumažėjo iki 50 procentų (Black ir kt., 2019). Fishman ir kolegų (2020) tyrimo rezultatai atskleidė, jog, palyginti su vyresnio amžiaus žmonėmis, turinčiais opioidų vartojimo sutrikimų, jaunų suaugusiųjų atkryčių, vaistų nesilaikymo ir gydymo nutraukimo dažnis yra didesnis (Fishman ir kt., 2020). Copeland ir kolegos (2011) rado, jog daugiau nei 60 procentų jaunų suaugusiųjų tam tikru savo gyvenimo momentu iki 25 metų turėjo kokių nors aiškiai apibrėžtų psichikos sutrikimų. Taip pat buvo nustatyta, jog jauni suaugusieji, turintys sutrikimų, du kartus dažniau pranešė apie nuolatinį rūkymą, keturis kartus dažniau pranešė apie kontaktą su policija, du kartus dažniau buvo atleisti iš darbo, tris kartus dažniau neįvykdė finansinių įsipareigojimų ir keturis kartus dažniau buvo linkę užmegzti smurtinius santykius (Copeland ir kt., 2011). Dėl šių problemų visumos šiems asmenims gali būti daug sunkiau pasiekti įprastų jauno amžiaus etapų (pvz., įgyti išsilavinimą, sukurti šeimą ir dalyvauti profesiniame gyvenime). Todėl akivaizdu, kad ši jaunų suaugusiųjų grupė yra svarbi ir reikalauja teikiamos pirmenybės.

Savižudybė yra viena pagrindinių jaunimo mirties priežasčių (Arendt ir kt., 2019). Savižudybė dažnai siejama su impulsyviu ir agresyviu jaunesnių suaugusiųjų elgesiu (Moore ir kt., 2023). Kaplan ir kolegų (2012) atliktame tyrime buvo rasta, kad, pavyzdžiui, jauni veteranai, kurie nusižudė, turėjo didesnę alkoholio kiekį kraujyje savižudybės metu, daugiau problemų dėl nealkoholinių medžiagų ir didesnę santykių problemų tikimybę, tuo tarpu vyresni veteranai turėjo daugiau finansinių ir medicininių problemų (Kaplan ir kt., 2012). 2019 m. tyrimas parodo, jog jauni suaugusieji yra paveikiami bendraamžių socialinėse medijose – rezultatai parodė, kad savęs žalojimo vaizdavimas „Instagram“ programėlėje buvo susijęs su mintimis apie savižudybę, savęs žalojimu ir emociniais sutrikimais, netgi kontroliuojant kitų panašaus turinio šaltinių poveikį. Todėl žiniasklaidos vaizdavimas apie savižudišką elgesį gali būti rizikos veiksnys (Arendt ir kt., 2019).

Verta paminėti, jog po paauglystės smegenų srityse yra pastebimi pokyčiai, kurie gali būti susiję su jaunų suaugusiųjų poreikiais ir ugdomais įgūdžiais. Pastebima, kad yra keletas skirtingų



struktūrinių pokyčių, ir, nors paauglystė ir pilnametystė yra daugelio vystymosi procesų tęstinumas, tačiau yra ir unikalių jauno amžiaus aspektų. Pavyzdžiui, nuo vaikystės iki pilnametystės smegenyse esanti pilkoji medžiaga, kurioje yra neuronų, plonėja, nes praranda sinapsinius ryšius (Bethlehem ir kt., 2022). Tačiau šis procesas turi teigiamas pasekmes, nes tokiu būdu smegenys siekia prisitaikyti prie savo aplinkos. Tai padeda norint prisitaikyti prie naujų socialinių vaidmenų, naujai formuojamų santykių su besikeičiančia aplinka ir kitais žmonėmis. Taip pat galima pastebėti, kad aplinka veikia jauno suaugusiojo smegenis – remiantis Huttenlocher ir Dabholkar (1997) duomenimis, sinapsinis tankis prefrontalinėje žievėje sumažėja iki paauglystės, tačiau padidėja amžiuje nuo dvidešimties iki trisdešimties metų (Huttenlocher ir Dabholkar, 1997). Tačiau taip pat galima pastebėti, jog baltoji medžiaga (leidžianti smegenų regionams greičiau komunikuoti) pasiekia didžiausią tūrį maždaug 30 metų amžiaus, o vėliau pradeda nykti (Bethlehem ir kt., 2022). Papildomai, Gaspar ir Esteves (2022) tyrimas rodo, jog nuo paauglystės iki pilnametystės didėja gebėjimas jausti empatiją ir vertinti kito žmogaus emocijas (Gaspar ir Esteves, 2022). Taigi, nuolatiniai jaunų suaugusiųjų socialinės ir emocinės informacijos apdorojimo įgūdžiai gali padėti pasiekti gyvenimo tikslus ir realizuoti savąjį Aš.

White ir bendraautoriai (2005) atlikę tyrimą rado psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo padidėjimą pereinant prie pilnametystės. Šie pokyčiai gali būti paskatinti naujai susiformavusio savarankiškumo ir išsikraustymo iš tėvų namų, įvairių naujų draugysčių užmezgimo, tapatumo tyrinėjimo, naujų vaidmenų atsiradimo, sumažėjusios socialinės kontrolės, padidėjusio galimybių ir pasirinkimų kiekio, netinkamų medžiagų naudojimo pramogoms ir savigydai bei atsiradusio nestabilumo bei įtampos gyvenime (White ir kt., 2005). Steinhoff ir kolegų (2022) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad vienkartinis arba nuoseklus skirtingų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas padidėjo nuo ankstyvos paauglystės iki ankstyvos pilnametystės. Sulaukę dvidešimties metų, daugiau nei trečdalis dalyvių pranešė apie kelių medžiagų vartojimą (įskaitant nelegalias medžiagas, nemedicininį receptinių vaistų vartojimą ir kanabidiolį) (Steinhoff ir kt., 2022). Pagal Nkansah-Amankra ir Minelli (2016) atliktą tyrimą, elgsenos pokyčiai turėtų apimti platesnę socialinio narkotikų vartojimo konteksto nagrinėjimą – ypač bendruomenės socialinių normų vaidmenį, skatinantį asmenų elgesį grupėje. Be to, verta atsižvelgti ir į tai, kad šis tyrimas rado, jog žmonės, kurie naudojosi psichikos sveikatos paslaugomis paauglystėje, rečiau vartojo narkotikus vyresnio amžiaus paauglystėje ir suaugus (Nkansah-Amankra ir Minelli, 2016). Tikimybei būti įtrauktam į narkotikų ir gausų alkoholio vartojimą turi įtakos jauno suaugusiojo impulsyvumas, noras rizikuoti, patiriamas nerimas ar depresija, taip pat bendraamžių narkotikų vartojimas bei tėvų neveiklumas. Remiantis Jungtinių Amerikos Valstijų sveikatos ir žmogiškųjų paslaugų departamento duomenimis (2019), vienas iš didžiausių piktnaudžiavimo alkoholiu ir narkotikų vartojimo rodiklių yra jaunimas,

perinantis į pilnametystę. Pavyzdžiui, 2018 m. apytiksliai 35 proc. jaunų suaugusiųjų nuo 18 iki 25 metų per mėnesį išgėrė penkis ar daugiau gėrimų per vieną kartą, palyginti su 4,7 proc. 12–17 metų amžiaus ir 25 proc. 26 metų ir vyresnių suaugusiųjų (SAMHSA, 2019a). Be to, 2018 m. iš apklaustų 18–25 metų amžiaus jaunuolių per mėnesį neteisėtą narkotikų vartotojo apie 24 proc. ir daugiau nei penktadalis (19,1 proc.) jaunų suaugusiųjų nuo 18 iki 25 metų per pastarąjį mėnesį rūkė cigaretes – šie procentai yra didesni nei kitų amžiaus grupių (SAMHSA, 2019b). Verta paminėti ir tai, kad ši populiacija dažniau nei kitos amžiaus grupės mano, kad medžiagų vartojimas nėra žalingas – žmonių, kurie jautė didelę kasavaitinio besaikio alkoholio vartojimo žalą, procentas buvo mažiausias tarp būtent jaunų suaugusiųjų (SAMHSA, 2019b).

Iš tėvų yra tikimasi paruošti naują suaugusiųjų kartą. Nepaisant to, kad šiuolaikiniame pasaulyje yra daug galimybių, tėvai turėtų padėti savo vaikams pereiti į pilnametystę. Jauni suaugusieji tikisi, kad tėvai suteiks šilumos ir paramos, patenkins fizinius poreikius, bet tuo pačiu metu turės ir aiškius lūkesčius, nustatys pagrįstas pasekmes už normų pažeidimus ir padės užmegzti socialinius ryšius. Santykiai tarp tėvų ir jų vaikų kinta paauglystėje ir jaunystėje – Parra ir kolegų (2015) tyrimo rezultatai rodo, kad jaunų žmonių ir jų tėvų bendravimo ir prisirišimo lygis mažėja besiformuojančios suaugystės metu; tačiau mažėjant konfliktų dažniui didėja jų suvokiama sanglauda (Parra ir kt., 2015). Fingerman ir kolegų (2012) tyrimo rezultatai rodo padidėjusį tėvų įsitraukimą nei prieš 30 metų, nes tėvai ir jų atžalos yra labiau dalyvaujantys vienas kito gyvenime – tą rodo jų pokalbiai telefonu (daugiau nei kartą per savaitę) ir dažna tėvų finansinė, praktinė ir emocinė parama (Fingerman ir kt., 2012). Tačiau tėvai susiduria su iššūkiu – jie konsultuoja 21-ojo amžiaus vaikus, patys turėdami 20-ojo amžiaus žinias ir patirtį. Tėvams dažnai sunku neatsilikti nuo naujų technologijų ir socialinių medijų. Remiantis 2020 m. Pew Research Center atliktos apklausos duomenimis, ataskaitoje teigiama, kad dviem trečdaliams tėvų tėvystė šiandien yra sunkesnė nei prieš dvidešimt metų, o tokios technologijos kaip socialinės medijos ir išmanieji telefonai buvo nurodomos kaip to priežastis (Pew Research Center, 2020). Procentese ir kolegų (2019) tyrimo rezultatai atskleidžia, kad svarbus ne tik tikrasis socialinių medijų poveikis šeimos sistemoms, bet ir tėvų suvokimas apie jas, todėl kyla poreikis ugdyti teigiamą tėvų suvokimą apie galimą socialinę žiniasklaidą (Procentese ir kt., 2019). Osorio-Saez ir kolegų (2021) tyrimas apie tai, kaip tėvai naudojo technologijas savo vaikų mokymuisi per COVID-19 pandemiją, atskleidžia, kad tėvai labiau įsitraukia į vaikų mokymąsi, kai pateikiamos ar siūlomos geros struktūros technologinės priemonės, ir atvirkščiai – jie yra mažiau įsitraukę, kai suvokia, kad technologinės priemonės yra sudėtingos ir viršija jų žinias bei įgūdžius (Osorio-Saez ir kt., 2021). Nors naujosios technologijos ir žiniasklaida taip pat gali pakenkti jauniems žmonėms, kai jie gerai neapgalvoja, ką jie skelbia, arba atvirkščiai, yra pernelyg budrūs tam, ką skelbia (Duffy ir Chan, 2019); naudodamiesi socialinėmis

medijomis, jaunimas taip pat ugdo savo tapatybę(-es), valdo, žongliruoja jomis – socialiniai tinklai, tekstinės žinutės ir kitos elektroninės komunikacijos formos sukūrė galimybes, kurių ankstesnės kartos neturėjo (Thomas ir kt., 2017). Naujų technologijų atsiradimas, ekonomikos ir politinio klimato pasikeitimas nuo ankstesnių kartų reikalauja daug daugiau lankstumo tiek iš tėvų, tiek iš jų vaikų.

Jauni suaugusieji priima pasekminius sprendimus, susijusius su religija, kultūra, santykiais ir rizikingu elgesiu, o jaunų suaugusiųjų partnerystė su grupėmis, kurioms jie priklauso, gali stipriai paveikti šiuos pasirinkimus. Užmezgti ryšiai su kitais žmonėmis gali lemti būdus, kuriais tie ryšiai žmogų sulaiko ar skatina veikti, kadangi žmogus neveikia savarankiškai, o elgiasi priklausomai nuo santykių su kitais žmonėmis. Paricio ir bendraautorių (2020) tyrimas atskleidžia ryšį tarp identifikavimosi su grupe mokykloje ir akademinų rezultatų, savigarbos, saviveiksmingumo, pasitikėjimo savimi, empatijos ir pasitenkinimo gyvenimu (Paricio ir kt., 2020). Miller ir kolegų (2015) tyrimas atskleidžia, jog tapatinimasis su socialinėmis grupėmis yra teigiamai susijęs su psichine sveikata, o identifikavimasis su keliomis grupėmis yra ypač naudingas – didesnis susitapatinimas su kiekviena papildoma grupe numatė geresnę psichinę sveikatą. Taip pat buvo pastebėta, kad tikimybė, jog asmuo praneš apie psichikos sutrikimus, mažėjo su kiekviena papildoma grupe, su kuria dalyviai tapatinosi (Miller ir kt., 2015). Tačiau, įdomu tai, jog didelis susitapatinimas ir identifikavimasis su „jaunų žmonių“ grupe apskritai gali turėti neigiamų pasekmių, pavyzdžiui, Taşdemir (2020) atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog jis gali kelti senėjimo nerimą bei kurti neigiamus vyresnio amžiaus žmonių stereotipus (Taşdemir, 2020).

Kadangi savęs supratimas yra labai svarbus kiekvienam žmogui, o jauname amžiuje būdingas asmenybės formavimasis, pokyčiai stabilesnės tapatybės link, intymių santykių užmezgimas, todėl šiame darbe, tyrinėjant jaunų suaugusiųjų savojo *Aš* patyrimą socialinių santykių kontekste, siekiama atskleisti savęs sampratą bendraujant su kitais bei praplėsti mokslines žinias šioje srityje. Šiame darbe norima suprasti, kuo gali būti reikšminga būtent Lietuvos kultūros aplinka ir ką patiria, pavyzdžiui, lietuvių imties atstovai. Buvo pasirinkta suformuluoti tik tikslą bei pagrindinį tyrimo klausimą bei tyrimo uždavinių, siekiant išvengti išankstinių nusistatymų.

**Darbo tikslas:** Atskleisti ir aprašyti jaunų suaugusiųjų savojo *Aš* patyrimą socialinių santykių kontekste.

**Pagrindinis tyrimo klausimas:** Kaip jauni suaugusieji patiria savąjį *Aš* socialinių santykių kontekste?

## 2. METODAI

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Pagrindinis šio tyrimo atrankos kriterijus buvo amžius – tyrime galėjo dalyvauti jauni suaugusieji, apibrėžti kaip nuo 18 iki 30 metų amžiaus asmenys. Tyrimo dalyviai buvo surasti internetu bei „sniego gniūžtės“ principu. Kvietimo skelbimas (žr. Priedas nr. 4), suteikiantis informaciją apie tyrimą bei kviečiantis jame dalyvauti, buvo talpinamas ir platinamas socialiniuose tinkluose, daugiausia – „Facebook“ platformoje (menkai atsiliepus, vėliau jis buvo talpinamas įvairiose tikslinėse „Facebook“ grupėse, pavyzdžiui, skirtoms jaunimui, besidomintiems psichologija asmenims, studentams bei kauniečiams, kadangi pati tyrėja yra Kauno gyventoja).

Tyrimo dalyvavo šeši asmenys (visos moterys), kurių vardai bei kita galimai asmenį identifikuojanči informacija buvo pakeisti dėl konfidencialumo užtikrinimo. Demografinė informacija apie tyrimo dalyvius pateikiama 1-oje lentelėje.

*1 lentelė. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys*

Vardas	Lytis	Amžius	Šeimyninė padėtis	Išsilavinimas	Darbinė veikla
Raminta	M	22	Neištekėjusi, be vaikų	Vidurinis	Nedirba, studijuoja universitete
Akvilė	M	21	Neištekėjusi, be vaikų	Vidurinis	Nedirba, studijuoja universitete
Gabrielė	M	22	Neištekėjusi, be vaikų	Vidurinis	Nedirba, studijuoja universitete
Ana	M	23	Neištekėjusi, be vaikų	Vidurinis	Nedirba, studijuoja universitete
Elena	M	23	Neištekėjusi, be vaikų	Aukštasis	Nedirba, studijuoja universitete
Nomeda	M	29	Neištekėjusi, be vaikų	Aukštasis	Dirba

### 2.2. Tyrimo metodai ir eiga

Tyrimas buvo vykdomas 2022 m. gruodžio – 2023 m. sausio mėnesiais. Tyrimo duomenų rinkimui buvo pasirinktas pusiau struktūruoto interviu metodas, kuris įgalina tyrėjus giliau suprasti tiriamą reiškinį kalbantis su tyrimo dalyviais. Šiame metode tyrimo dalyviams pateikiami iš anksto apgalvoti ir paruošti klausimai – buvo naudotas originalus sukurtas klausimynas. Taip pat paliekama galimybė esant reikalui užduoti tikslinamuosius klausimus. Interviu vyko lietuvių kalba, trys iš jų vyko gyvai, kavinėje – viešoje erdvėje, kuri yra nekelianti įtampos bei leidžianti ramiai pasikalbėti ilgesnį laiką, kiti – skambučiu internetu su įjungtomis vaizdo kameromis. Siekiant, kad tyrimo atlikimo sąlygos būtų kuo panašesnės tarp tyrimo dalyvių, buvo siūloma interviu atlikti toje pačioje kavinėje. Tyrimo metu buvo naudojama patogioji imtis.

Po įvadinio pasisveikinimo bei tyrimo pristatymo, interviu vyko tokia eiga: demografiniai klausimai, pagrindiniai klausimai (siekiantys atskleisti tyrimo dalyvių nuomonę bei patirtį apie tai, ką reiškia būti savimi santykiyje su kitais) bei tikslinamieji klausimai (iš anksto paruošti bei kylantys momente iš tyrimo dalyvių pasakojimo), galiausiai – uždaromieji klausimai (kuomet buvo klausiama, ar tyrimo dalyviai neturi daugiau ką pridėti bei kaip jaučiasi po pokalbio). 2-oje lentelėje nurodyti užduoti pagrindiniai (be išvedamųjų apie tai, ar dalyvis dar turi ką pridėti bei kaip jaučiasi po pokalbio) bei tikslinamieji klausimai. Tyrimo duomenys buvo apdoroti naudojantis „Word“ programa. Kiekvienas interviu buvo transkribuojamas pakeičiant tyrimo dalyvį identifikuojančias detales. Po kiekvieno interviu buvo trumpai užrašomos mintys, siekiant įvertinti surinktų duomenų patikimumą, reflektuoti jausmus bei galimą savo įtaką surinktų duomenų kokybei. Vidutinė visų interviu trukmė – 34 minutės (trumpiausias – 24 min 7 s, ilgiausias – 39 min 39 s).

## **2 lentelė** Pagrindiniai ir tikslinamieji klausimai

<b>Pagrindinis klausimas</b>	<b>Tikslinamieji klausimai</b>
1. Įsivaizduokite, kad dvidešimt keturias valandas galite būti viešumoje visiškai nematoma(s) ir niekas nesužinos, kaip elgiesi. Pagalvokite ir papasakokite, kaip elgtumėtės.	– Kodėl būtent taip?
2. Kaip atrodytų pasaulis, jei visi (bendraudami su kitais) būtų tokie, kokie yra iš tiesų?	– Kodėl būtent taip? – Ar galite pateikti daugiau detalių?
3. Ką Jums reiškia buvimas savimi?	– Kokiomis aplinkybėmis žmonės sau kelia tokį klausimą? – Kokios Jūsų asmenybės išraiškos nekinta (net ir būnant tarp kitų)? – Ar galite pateikti pavyzdžių?
4. Ką Jums reiškia buvimas tarp kitų?	– Kas Jums svarbiausia būnant su kitais? – Ar galite pateikti pavyzdžių?
5. Ką reiškia būti pastebėtam santykiyje su kitais žmonėmis?	– Kaip Jūs jaučiatės būdama(s) visiškai savimi kitų akivaizdoje? – Kada (kur) labiausiai jaučiatės savimi? Kodėl? – Ar galite pateikti pavyzdžių?
6. Kokiais atvejais žmogui naudingas laikas su kitais?	– Kokiais atvejais naudingas laikas su savimi? – Ar galite pateikti pavyzdžių?
7. Kokios situacijos, esant tarp kitų žmonių, apsunkina buvimą savimi?	– Kodėl kai kada žmonės stengiasi išlikti „nematomi“? – Kodėl kartais žmonės nori pritapti, o kartais išsiskirti? – Ar galite pateikti pavyzdžių?
8. Kas, esant tarp kitų žmonių, padėtų žmogui pažinti savąjį Aš?	– Kokių patarimų turėtumėte?

Duomenys buvo apdorojami ir analizuojami indukcinės teminės analizės būdu pagal Braun ir Clarke (2006). Autoriai teigia, kad šis metodas leidžia atskirti bendras temas duomenyse ir jas

analizuoti. Kokybinį tyrimą atlikti nuspręsta atsižvelgiant į tyrimo temą – savojo „Aš“ patyrimą, kaip reiškinių, norėjosi suprasti ir aprašyti, o ne ieškoti sąsajų ar skirtumų, kiekybiškai matuoti, lyginti. Norėjosi plačiai įsigilinti į asmens nuomonę, išgyvenimus, rūpėjo žmogiškas patyrimas, vidinis pasaulis, tyrimo objektui atskleisti reikėjo giluminio žvilgsnio. Indukcinės analizės metodas, interviu leidžia tai padaryti. Be to, pasak autorių Braun ir Clarke (2006), teminė analizė yra pirmasis kokybinis analizės metodas, kurį taikyti turėtų išmokti tyrėjai, nes jis suteikia pagrindinių įgūdžių, naudingų norint atlikti daugelį kitų kokybinės analizės formų.

Teminė analizė yra duomenyse esančių temų nustatymo, analizavimo bei aprašymo metodas (Braun ir Clarke, 2006). Pasirinkta indukcinė teminė duomenų analizė buvo vykdoma remiantis šių autorių rekomenduojamais etapais:

1. Susipažinimas su duomenimis – atliekamas pažodinis duomenų transkribavimas, tekstas (pakartotinai) skaitomas, nes daugkartinis, atidus skaitymas padeda įsigilinti ir geriau suprasti kito žmogaus patyrimą. Dalyvius identifikuojanti informacija tekste buvo pakeista. Kartu pažymima ir neverbalinė informacija. Laužtiniuose skliaustuose buvo nurodoma papildoma informacija, pavyzdžiui: [Juokiasi], [[kvepia], [Ilga pauzė]. Pabrėžti žodžiai ar frazės, pasakyti garsiau, su intonacija tekste buvo pabraukiami. Skyrybos ženklai nurodė kalboje esamas pauzes (kablelis reiškė trumpą pauzę, daugtaškis ilgesnę pauzę, ilgosios pauzės buvo pažymimos laužtiniuose skliaustuose).

2. Medžiagos kodavimas – atliekamas prasminių vienetų, leidžiančių sistemingai ir prasmingai analizuoti duomenis, išskyrimas tekste. Šiame etape interviu transkripcijos buvo nuodugniai perskaitomos ir kiekvienam svarbiam informacijos segmentui suteikiama etiketė – kodas, atspindintis citatą.

3. Temų paieška – peržiūrimi išskirti prasminiai vienetai visuose nagrinėjamuose tyrimo dalyvių atvejuose, kodai derinami, tarpusavyje panašūs kodai jungiami į grupes, grupuojami į stambesnes temas ir galimas potemes, renkami duomenys, susiję su kiekviena galima tema.

4. Temų peržiūra – tikrinamos išskirtos potencialios temos, įsitikinama, kad jos dera ir tarp viso duomenų rinkinio, ir koduotų duomenų ištraukų, siekiant sudaryti bendrą temų sąrašą ir bandant išvengti neaiškių arba persidengiančių temų. Taip pat analizuotas vidinis ir išorinis potemių homogeniškumas: tikrinta, ar potemės nepersipina, nesidubliuoja. Tuomet temos tobulinamos – atmetamos, sujungiamos, išskaidomos.

5. Gautų temų apibrėžimas ir pavadinimas – tęsiama analizė, kuriami tikslūs apibrėžimai ir tinkami pavadinimai kiekvienai temai. Atkreipiamas dėmesys į bendrą istoriją, kurią pasakoja analizė.

6. Rezultatų aprašymas – aiškiai, įtikinamai, vadovaujantis gautais duomenimis ir susiejant analizę su tyrimo klausimu, aprašoma duomenų visuma. Aprašant duomenis rezultatuose pateikiamos ryškiausios ir geriausiai patyrimą atskleidžiančios tyrimo dalyvių citatos. Rezultatuose šios citatos pateikiamos pagal lietuvių kalbos skyrybos taisykles, tačiau dalyvių kalba nėra koreguojama (išskyrus informaciją, kuri leistų identifikuoti asmenį). Po pateiktos citatos skliausteliuose yra pažymimas (pakeistas) tyrimo dalyvio vardas bei citatos numeris, o papildoma informacija, jei tokia yra, pažymima laužtiniuose skliaustuose.

### **2.3. Etiniai tyrimo aspektai**

Atliekant tyrimą buvo laikomasi etinių principų. Tyrimo dalyviai buvo informuoti apie tyrimą, jo tikslą, atlikimo specifiką. Tyrimo dalyviai galėjo bet kada nutraukti sutikimą dalyvauti interviu ir atsisakyti dalyvauti tyrime. Taip pat buvo suteikiamos dvi savaitės po įvykdyto interviu atsiimti sutikimą, kad dalyvio duomenys būtų naudojami tyrime. Be to, interviu metu galiojo „STOP“ taisyklė – pasidalinti buvo galima tiek, kiek norima atskleisti. Buvo siekiama sudaryti kuo patogesnes sąlygas tyrimo dalyviams – interviu vyko jiems tinkamiausiu laiku, suderinus jiems patogią vietą, esant reikalui, po interviu būdavo trumpai aptariama dalyvio savijauta. Tyrimo dalyvių konfidencialumas buvo užtikrintas neatskleidžiant ir neviešinant asmenį identifikuojančios informacijos, rezultatų pateikimu apibendrintai, taip pat rezultatų iliustravimui naudojant tik ryškiausias, geriausiai juos atspindinčias citatas. Visi tyrimo dalyviai sutiko, kad pokalbis būtų įrašinėjamas diktofonu ir gauta informacija interviu metu naudojama rezultatams aprašyti. Respondentai su tyrimo sąlygomis buvo supažindinti žodžiu bei raštu, tyrimo procesas buvo vykdomas tik gavus kiekvieno asmens rašytinį sutikimą – pasirašius asmens informavimo bei sutikimo formas (žr. Priedas nr. 2 ir Priedas nr. 3).

Taip pat, prieš atliekant šį tyrimą, buvo gautas LSMU bioetikos centro pritarimas tyrimą atlikti – bioetikos komiteto pritarimo numeris yra BEC-SP(B)-34 (žr. Priedas nr. 1).

### 3. REZULTATAI

Išnagrinėjus 6 tyrimo dalyvių interviu, išskyriau 3 pagrindines temas: 1. Bendravimo trukdžiai savajam *Aš*, 2. Bendravimo prasmingumas savajam *Aš*, 3. Aplinkos įtaka savojo *Aš* atskleidimui. Pirmoji tema turi 6 potemes: 1. Sunkiai patiriamas savasis *Aš*, 2. Apsimetinėjimas, 3. Kritikos baimė, 4. „Ne toje kompanijoje“, 5. Pabūti su savuoju *Aš*, 6. Riba tarp *Aš* ir *Kitas*. Antroji tema turi 3 potemes: 1. Pozityvus bendravimo poveikis, 2. Kitų poreikiai virš savųjų, 3. Atsipalaidavimas tarp artimųjų. Trečioji tema turi 5 potemes: 1. Noras būti suprastu, 2. Jaukios aplinkos kūrimas, 3. Emocijų raiškos svarba, 4. Apsauga nuo konfliktų, 5. Darbinės aplinkos spaudimas. Žemiau pateiktas temų ir potemių žemėlapis vaizdžiai iliustruoja gautus tyrimo rezultatus (žr. 1 pav.). Tolesniuose Rezultatų poskyriuose kiekviena tema ir ją sudarančios potemės aptariamos ir aprašomos plačiau, papildomos rezultatus iliustruojamomis tyrimo dalyvių citatomis. Priedų skiltyje taip pat yra pateikiama visų temų bei potemių lentelė bei ryškiausias jas pagrindžiančios kiekvieno tyrimo dalyvio citatos (žr. Priedas nr. 5).

*1 pav. Temų ir potemių žemėlapis*





### 3.1. Bendravimo trukdžiai savajam Aš

**Sunkiai patiriamas savasis Aš (6/6).** Iš tyrimo dalyvių atsakymų galima pastebėti, jog socialinių santykių kontekste jauni suaugusieji patyrė sunkumų, būdami savimi (tikruoju Aš). Tai galima pastebėti iš to, jog patys tyrimo dalyviai buvimą savimi vadina sunkiu: „*Sunkus darbas iš tikrųjų būt savim.*“ (Akvilė, 61), „*Tai aš manau tas buvimas tai savimi nu toks jau labai sunkus jau dalykas...*“ (Nomeda, 192). Sunkumą taip pat galima pastebėti iš to, jog tyrimo dalyviai mini, kad negali pilnai atsiskleisti bei būti visiškai savimi: „*...nu man sunku atsipalaiduot dažnai ir būt ten savim tikrai.*“ (Ana, 72), „*Gal retai būna, kad būnu visiškai savim.*“ (Gabrielė, 174), „*Aš dažniausiai, nu, neparodau, kas aš esu, kaip aš jaučiuos, aš... visada beveik būnu su tom kaukėm vadinamom, būnu su tuo linksmu veidu.*“ (Akvilė, 99). Be to, tyrimo dalyviai pastebi, kad yra tik tam tikros situacijos ar žmonės, prie kurių būtų galima būti savimi, bet jie pasitaiko gan retai: „*Yra keli žmonės, kurie mane matė... visiškai... tokių, kokias aš esu... bet man atrodo, kad... dažniausiai tai vis tiek aš nesu šimtu procentų savimi.*“ (Elena, 187), „*Šiaip sunku, nes nu nėra daug ten tų tokių situacijų, kada tikrai jausčiausi lygtais būnu pilnai tikrai savimi...*“ (Ana, 160), „*...mano nuomonė yra tokia, kad jau visiškai nu tai savimi... tai l- labai labai... è mažai, nu, mm, tu gali leisti būt jau savimi.*“ (Nomeda, 179). Taip pat pasitaikė ir tai, kad sunkumai būti savimi pasireiškia ne tik būnant tarp kitų žmonių, bet ir būnant vienam: „*...manau, kad tiesiog niekada nebūnu visiškai savimi tarp kitų žmonių... Ir manau, kad kartais net gal... bijau būt pati su savimi visiškai savimi.*“ (Raminta, 122). Taip pat sunkumas pasireiškia ir tuo, kad tyrimo dalyviai jaučiasi lyg turėtų skirtingus Aš savyje: „*...labai daug skirtingų manęs versijų yra...*“ (Ana, 97), „*...skirtingi savimi yra jautimaisi...*“ (Gabrielė, 191), „*Bet iš tikrųjų aš manau kad e, dauguma mano savybių kinta bent jau, tas jų, a... išreikštumo laipsnis kinta...*“ (Elena, 95), „*...norisi... nu sakyti, tai kad aš esu savimi, bet vis tiek jau tam tikra dalim, nu, vis tiek su nn su visais jau skirtingais nu tai žmonėmis tai mes bendraujam tai ir skirtingai. Tik mūsų nu to jau tikrojo Aš nu tarsi n nėra.*“ (Nomeda, 40).

**Apsimetinėjimas (6/6).** Visi tyrimo dalyviai paminėjo, jog bendraujant su žmonėmis kartais arba dažnai reikia dėvėti kaukes bei apsimetinėti. Taip yra dėl to, kad „*Tavęs nepriima tokio, kokiū norėtum, kad priimtų.*“ (Akvilė, 57). O jeigu atsiskleidi ir parodai tikrąjį savo veidą, visada yra ta tikimybė, jog žmogus tavęs nemėgs, todėl kartais užsidėti kaukę ir apsimesti yra patogiau ir saugiau. Dėl to dažnai yra bandoma prisitaikyti tam, kad įtikti kitiems: „*...tu visą laiką stengies prisitaikyt prie... aplinkinių žmonių. Nori, kad jiem patiktum, tiktum, mm, atitiktum tam tikrus standartus...*“ (Raminta, 38), „*...su vienais gal vienaip, su kitais kitaip ir tiesiog, nu, prisitaikau tiesiog, atrodo bent jau taip.*“ (Ana, 98), „*...mano veidas turi būt toks, nu, aš prisitaikau prie kiekvienos situacijos.*“ (Akvilė, 102). Ir tai galima pastebėti įvairiose aplinkose, ne tik tarp nepažįstamų žmonių: „*...stengimasis kitiem įtikti, stengimasis tikt... tiem pačiem darbo vadovam...*“

*st- a, studijų dėstytojam, kitiem studentam, draugam, artimiejiem, broliam, sesēm...*“ (Gabrielė, 88). Šis apsimetinėjimas pasireiškia ne tik bandymu prisitaikyti prie žmogaus, bet ir siekimu ištaikyti tą tobulą aukso viduriuką: „*Stengimasis kalbėt ne per daug, bet ir ne per mažai. Stengimasis gal būt... pakankamai draugišku, bet ne per drau- per daug draugišku...*“ (Gabrielė, 83) bei meluoti apie savo nuostatas ar nuomonę: „*Nes, tiesiog, nepažįstamas žmogus ir aš turiu ar privalau [Šypsosi] su tavim sutikt.*“ (Ana, 53). Galima pastebėti, jog toks apsimetinėjimas, stengimasis neparodyti tikrojo savęs bei būti kažkuo, kuo nesi, kelia nuovargį: „...*tu turi sudaryt tą kaip ir imidžą, tu turi apsirengti, pasipuošti, elgtis tiesiog kitaip. Visas tas elgesys jis... elgtis kitaip negu tu esi nu vargina... nes nu nesi tu.*“ (Raminta, 73). Tačiau šis apsimetinėjimas yra universali patirtis: „...*dabar tai atrodo tai šiandieniniam taip pasaulyje nu mes visi esam su kaukėm...*“ (Nomedą, 39). Ir, nors tai gali būti varginantis dalykas, kartais galima įžvelgti ir teigiamą jo pusę, Elena pritaria šiai minčiai – „*Bet aš manau, kad... kad visai gerai, kad mes kartais mokam užsidėt tas kaukes.*“ (Elena, 63). Būna atvejų, kuomet aplinka nėra palanki atsiskleisti, todėl gebėjimas užsidėti tam tikrą kaukę ir apsimesti kažkuo kitu praverčia: „...*užsidėt kaukę ir... Nenorėt, kad pamatytų tavo tikrąjį veidą ir aš pilnai suprantu kartais ne- ne- nesinori atsiskleisti... Tuo labiau jeigu tu esi tarp žmonių, kurie... tu matai, kad tavęs nesupras ir yra visiškai... kiti negu tu tai... tu tiesiog. Užsidedi kaukę arba būni nematomas.*“ (Raminta, 161). Šis apsimetinėjimas tam tikrose situacijose gali būti išreikštas daugiau ir mažiau: „...*kuo mažiau priimanti aplinka, tuo tu... taip sakant storesnę kaukę arba tuo daugiau kaukių užsidedi.*“ (Gabrielė, 204). Be to, būna ir taip, kad kartais tiesiog norisi save ar dalį savęs nuslėpti nuo kitų, kad ji liktų viduje: „*Ir... kartais atrodo geriau jau užsidėt kažkokią kaukę, kažką tokio, ir tiesiog parodyt tai, kas žmonėm patinka, o tą sau pasilikti, tiesiog tą save pasilikti sau ir viskas.*“ (Akvilė, 58).

**Kritikos baimė (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose buvo galima pastebėti tam tikrą menamos kritikos baimę, kuri trukdo atskleisti savąjį Aš. Atsakymuose pastebimas tam tikras nerimas ir baimė, kad atsiskleidus aplinkiniai jų „...*nepriims, kad aš ten kažką ne taip pasakysiu ar padarysiu ar ten nusišnekėsiu ar ten kažkaip pasirodysiu kažkaip ten net- netinkamai...*“ (Ana, 74). Dėl baimės pasirodyti kvailu, tyrimo dalyviai minėjo, jog bijo reikšti savo mintis, idėjas bei pasakoti savo išgyvenimus. Atsiverti yra sunku, nes mintys sukasi apie tai, ką kiti žmonės pagalvos bei kaip aplinkiniai juos įvertins – „...*man visai svarbu, kaip mane... Kaip mane kiti vertina.*“ (Elena, 16). Didelė svarba skiriama kitų įvertinimui todėl, kad, jeigu atsivėręs žmogus pasirodys netinkamai, atsiranda tikimybė ir baimė, jog jis bus atstumtas, kad jo nepriims, nesupras ir neparems: „...*bijai būt nepriimtas, būt atstumtas, nesuprastas, nu, nes tikrai labai baisu save visą va taip va atskleisti ir ir parodyt ir tiesiog būt savimi tai. Vis tiek mes kažkokią savisaugą mes...turim...*“ (Elena, 191). Žmonių kritika užkerta kelią žmogui parodyti save. Ji gali pasireikšti

įvairiai: „...žvilgčiojimai į tave, tai kai tu būni jau savim. Tai kokios mintys, tai dar kokios nu tai užgaulios é tokios jau nuostatos.“ (Nomeda, 241). Tačiau šis kitų žmonių įvertinimas nebūtinai turi pasireikšti žodžiu – kartais pakanka, kad į tave ne taip pažiūrės: „...stengiuos neatkreipt į save baisiai daug dėmesio, nes nemalonu atrodo ir atrodo, kad... Tai, kad toks keistas jausmas, kai į tave žiūri, atrodo nužiūrinėja, jau kažką ne to galvos.“ (Akvilė, 129). Ši reiškiamą ar įsivaizduojama kitų žmonių kritika ne tik trukdo žmogui atsiskleisti, bet jį ir suvaržo, išvargina, kelia „...įtampą gal... tokį kaip nuovargį gaal, nes tiesiog ta- tas nerimas ir baimė, kad vat tavęs nepriims ir panašiai... Nu tai biškį slegia... ir, nu, atima iš tavęs tos energijos labai daug...“ (Ana, 108). Tam, kad žmogus apsaugotų nuo kitų žmonių kritikos, jis vengia rodyti, kas yra: „...pagalvoji kad, nu gal aš visgi, nu tiesiog nu nerodysiu jau to savęs. M visgi aš gal geriau nu tai ir nutylėsiu.“ (Nomeda, 243), parodyti tikras pažiūras, nuomones, mintis: „...stengiamės tiesiog, pasislėpti kad... Kad apsaugotume save nuo tos, tų kažkokios, blogos nuomonės.“ (Elena, 262), išsiskirti: „O, kai, pritampi tai tiesiog vat, tas toks atrodo... Man nesvarbu, aš jum, prie jūsų prisitaikysiu, sutiksiu viską tiktais neatstumkit manęs.“ (Ana, 253), net vengia bendrauti apskritai: „...jeigu... ne- neleidi žmonėm su tavim bendraut, pavyzdys, tai jie tau ir nepasakys nieko blogo.“ (Gabrielė, 266). Todėl nesunku įsivaizduoti, kodėl žmonėms bendraujant su kitais yra sunku parodyti savąjį Aš.

**„Ne toje kompanijoje“ (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose galima pastebėti tai, kad yra svarbu atsirinkti tinkamus žmones, su kuriais daugiausiai bendrauji ir praleidi daugiausiai savo laiko, kadangi netinkamoje arba „ne toje“ kompanijoje negali pilnai atsiskleisti savasis Aš. Šių trijų tyrimo dalyvių citatos geriausiai atspindi šią potemę: „...kai jauti, kad žmonės, kurie yra aplinkoj, yra labai kitokie nei esi tu... Tai tada irgi kažkaip, nu, bent jau kaip minimum baisu atsiverti [Šypsosi] Jeigu tu jauti, kad nu vat čia ne ta aplinka.“ (Elena, 249) ir „...tiesiog pamiršti, kas tu, nes, tiesiog galbūt nesijauti pakankamai patogiai... rodyti save, išreikšt savo nuomonę, kalbėt apie tai, kas tau ten įdomu, pavyzdžiui.“ (Ana, 205), „Nes prie prie tam tikrų žmonių, nu, nu, netgi būna taip, kad tikrai nu sakoma nu neatitinka jau kažkas. Tai tu save nu tai ir varžai, tai tu jau nu tai nesąmoningai nu tai atstumi jau žmogų kitą, nes tu šalia jo jau blogai nu ir jautiesi.“ (Nomeda, 78). Buvimas netinkamoje kompanijoje ir su ne tais žmonėmis, kuriais sunku pasitikėti, ne tik trukdo žmogui parodyti savąjį Aš, bet ir jį paveikia neigiamai. Pavyzdžiui, gali sumažėti savigarba ir kilti abejonės, ar tu apskritai esi vertingas – per daug laiko praleidžiant su žmonėmis, kurių nuomonė kitokia, po kiek laiko gali pasirodyti, kad tu negali būt toks, koks tu esi, nes išsiskiri. Tuomet taip pat gali pradėti trūkti užtikrintumo jausmo, kadangi jausiesi neparemtas, o jeigu netinkamoje kompanijoje per daug kritiškai yra žiūrima į padarytas klaidas, gali atsirasti ir per didelis kaltės jausmas. Be to, būnant tarp žmonių, kurie skleidžia apie kitus paskalas, kalba apie juos negatyviai, piktybiškai iš jų juokiasi, tuomet pats jautiesi „...kad ir tu negali, nu, būt savim ar sakyt tą, ką tu

*galvoji, nes gal ir iš tavęs taip pat juoksis...*“ (Ana, 223). Todėl žmogus gali jaustis suvaržytas, užspaustas, užgniaužtas. O taip pat, save apsupus netikrais žmonėmis, kurie patys nežino, kas jie yra ir tarytum sukuria įsivaizduojamą pasaulį, kuriame gyvena, tu esi priverstas taip pat įsitraukti į šį jų pasaulį, kuomet kyla pavojus prarasti save. Dėl šių priežasčių be abejonės yra svarbu vengti būti „ne savo“ kompanijoje, kiek tai yra įmanoma, ir pasirinkti žmones, su kuriais norima praleisti laiką – Raminta sako, jog „...pagrindinis ką aš siūlyčiau daryt, kad pažint tą tikrąjį savąjį Aš, tai iš pradžių... išsivalyt tą netikrų žmonių ratą, apsupt save kad ir dviem žmonėm, bet kad jie būtų tikri...“ (Raminta, 199). Raminta parodo pavyzdį, kaip tai galima padaryti, sakydama, jog dėl to, kad žino, su kokiais žmonėmis jai patinka bendrauti, ji kitų žmonių neprisileidžia prie savęs ir nesistengia pernelyg taikstyti su jais – paprasčiausiai su tais, kurie jai nepatinka, ji nebendrauja, netgi tiesiog juos ignoruoja, ir tokiu būdu jai „prasivalo“ artimų žmonių ratas. Nomeda patikina, jog surasti sau tinkamus žmones yra įmanoma: „...galima... tiesiog nu tai rasti žmones. Nu kurie tave nu tai priims nu tai ir nepatogią, nu tai kaip ir patogią.“ (Nomeda, 269). Ir svarbiausia yra klausyti savo vidinio balso bei atkreipti dėmesį į tai, kaip jautiesi būdamas tarp kitų žmonių: „Tiesiog, atrodo, žmogus galbūt, kai yra žmonių grupėj, m, jaučia, kad čia n- čia ne jo. Arba kad jo yra čia kompanija.“ (Akvilė, 193).

**Pabūti su savuoju Aš (4/6).** Tyrimo dalyvių tarpe buvo galima išgirsti mintį, jog norint geriau pažinti savąjį Aš, kartais reikia atsitraukti ir pabūti vienam su savuoju Aš. Kartais trumpam atsitraukus galima šiek tiek atsipūsti ir apmąstyti dalykus, susidėlioti mintis ir tai padeda vėliau būti ir su kitais. Nomeda pabrėžia mintį, jog svarbu yra mokėti būti su pačiu savimi: „...yra sakoma tai, kad vis- m visada jau reikia rinktis jau save, nu tai visų pirma tai reikia išmokti būti tai su savim. Tai ir tada tu jau su kitu tai gerai m jausiesi.“ (Nomeda, 232). Be to, kartais socialinės situacijos gali būti naujos ir netikėtos, priverčiančios susimąstyti ir galinčios pakeisti žmogų, tuomet verta atsitraukti, kad būtų galima geriau suvokti savo požiūrį: „...aš manau, kad... gal kartais laikas su savim yra reikalingas, kai... Kai reikia tiesiog apmąstyti, kai kažkokia situacija labai pribloškė. Ir tada tau reikia tiesiog laiko sau, kad apmąstyt viską, susidėliot viską...“ (Elena, 227), „...reik pamąstyt, kai reik suvirškint įvykius arba... Atsikvėpt.“ (Gabrielė, 224). Be to, kartais žmogus yra priverstas neparodyti, koks iš tikrųjų yra arba kaip jaučiasi viduje, ir tai gali itin išsekinti. Tokiais atvejais, atrodo, atsipūsti galima tik grįžus namo: „...vis dėlto aš... ateinu namo, uždarau duris ir tada aš tampu savimi. Ir galiu... atsikvėpt, atsipalaiduot.“ (Elena, 189). Kitais atvejais, kai žmogui atrodo, jog bendraujant negalima atsiskleisti arba nėra išvelgiama jokios naudos, tuomet jis taip pat verčiau pasirenka pabūti vienas: „...atrodo jau geriau tada vienam pabūt ten tyloj...“ (Ana, 123). Taip pat reikia nepamiršti, kad kai kuriems žmonėms pernelyg didelis bendravimas su kitais gali kelti nuovargį ir dėl to kyla noras pabūti vienam: „Apskritai gal naudinga pabūt e vienam, kai... Kai

*pervargsti nuo s- to bendravimo, nes tikrai mes pervargstam nuo jo, vieni mažiau, kiti daugiau.*“ (Elena, 235).

**Riba tarp Aš ir Kitas (4/6).** Tyrimo dalyvių tarpe taip pat buvo galima išvelgti ir minimą tam tikrų ribų nubrėžimo, savų vertybių įsivertinimo ir per didelio susitapatinimo su kitais žmonėmis vengimo svarbą. Kitaip tariant, ši potėmė yra apie tai, kad „...*reik gerbt savo vertybes, turėt savo vertybes...*“ (Gabrielė, 310). O tam įgyvendinti kartais reikia sustoti ir apmąstyti: „...*pagalvot, ko noriu, ko man reikia, nu tarkim kokios mano vertybės ir ar aš tai patenkinu. <...> Ar man tikrai gera su tuo, kuo aš esu ar ką aš darau, tiesiog, nu vat, į tokius klausimus, nu, surast atsakymus.*“ (Akvilė, 186). Nomedą mini, jog tokie klausimai taip pat kyla subrendus, kuomet savyje ieškai to, kas lieka panaikinus, pavyzdžiui, tėvų ir aplinkos primestus įsitikinimus: „*Tai ir tada jau prasideda nu tai klausimai nu kas aš, nu kokia aš esu nu iš tiesų. Tai būtent jau atimant jau visą tam tai aplinką.*“ (Nomedą, 91). Gabrielė taip pat kalba apie tai, kad reikia žinoti, kur baigiasi asmeninės ribos, o kur prasideda tam tikras socialinis išmokymas, spaudimas jaučiamas dėl socialinio ryšio bei noras būti, pavyzdžiui, komandos dalimi ir todėl yra svarbu „...*įsivertint, kas, nu, tą tokį savąjį Aš būnant vienam, nes... Neaišku, kur tos ribos baigiasi, kur tu save, è, lygini su kitais ir kur tu tiesiog būni aš.*“ (Gabrielė, 303). Tačiau nepakanka savąjį Aš paprasčiausiai įsivertinti, reikia nepamiršti jį priimti ir gerbti: „...*save reikia jau mokėti nu tai ir priimti ir pamatyti. Nu ko tu nu ir iš tikro nori. Nu tai ne tai, ką tau primetė pasaulis, nu tai aplinka, bet būtent jau ko tu nori.*“ (Nomedą, 194) ir Nomedą taip pat atkreipia dėmesį į šių norų įsivertinimą atsižvelgiant į skirtingus vaidmenis, pavyzdžiui, kaip žmogus, kaip moteris, kaip dukra ar darbuotoja. Tai yra labai svarbu, nes neįsivertinus ir nenusibrėžus tam tikrų ribų, atsiranda pavojus, kad elgsiesi ne taip, kaip norėtum, arba leisi su tavimi kitiems elgtis taip, kaip nenori, kad jie elgtųsi. Todėl tyrimo dalyvių atsakymuose matomas patarimas „...*jaust savo ribas, jaust kitų ribas, jaust tą socialinį tokį ryšį. M, girdėt save, ko tikrai tu nori, ko nenori, nesi- neprievartaut kaip sakant savęs, kad, nu, aš to nenoriu, bet vis tiek darai.*“ (Akvilė, 244). Gabrielė mini, jog kartais žmogus net fiziškai pajaučia, kai jo riba, kurios galbūt jis iki šiol nebuvo įsivardijęs, yra peržengiama, todėl ypatingai svarbu yra mokėti save atpažinti ir nusibrėžti šią ribą pirmiausiai sau. Tokiu būdu, ateityje yra lengviau tvirtinti šias ribas kitiems žmonėms bei neleisti jiems jų peržengti: „*Ir bus tada lengviau ir, nežinau, ir save gerbt, ir save taip pat pažint...*“ (Gabrielė, 291). Be to, tam tikrų ribų brėžimas ir vertybių atskleidimas kitiems žmonėms yra vienas iš savojo Aš atskleidimo būdų: „...*čia mano vertybė, aš šią turiu, man nepatinka taip ir viskas. Tai čia yra, savojo toks Aš pasakymas.*“ (Gabrielė, 300). Elena taip pat pritaria šiai idėjai, kad save reikšti ir save apibūdinti dera per savo vidines vertybes užuot per išorę ar aplinką: „*Ir tada, kai man atrodo aš turiu... aiškiai išsigryninus arba bent jau suvokiu, ką aš jaučiu ir kokios yra mano vertybės... Tai vat tada aš...*

*jaučiu, kad esu savimi ir kad, kad tai esu aš ir kad tai mane apibūdina.*“ (Elena, 76). Tačiau verta paminėti ir tai, jog susitapatinimas su kitais gali būti pagunda tam tikrais atvejais, pavyzdžiui: *„...kai tu esi nematomas arba esi pritampantis prie kitų, tas kaip ir taikinys paplatėja. Tai tu kaip ir. Greičiausiai gausi mažesnę smūgį. Jeigu kažkas norės kažką pikto sakyti.*“ (Gabrielė, 275), tačiau savo norų, poreikių, vertybių neatskyrimas ir per didelis susitapatinimas su kitais yra žalingas: *„...kai žmogus jaučia, kad jau nebeatskiria, kur esu aš ir kur mes ir kur kitas žmogus... tai tada irgi vertinga atsitraukti.*“ (Elena, 241).

Apibendrinant temą „Bendravimo trukdžiai savajam Aš“, galima teigti, jog, pagal dalyvių atsakymus, savąjį Aš nėra lengva atrasti. Tam gali trukdyti buvimas netinkamų žmonių rate, neigiama įtaka atsižvelgiant į tai, jog kiti žmonės gali smerkti, per didelis identifikavimasis su kitais, noras įtikti kitiems, negalėjimas parodyti savo „tikrojo veido“, savęs vertinimo trūkumas.

### **3.2. Bendravimo prasmingumas savajam Aš**

**Pozityvus bendravimo poveikis (6/6).** Visų tyrimo dalyvių atsakymuose buvo galima išvelgti bendravimo su kitais poveikį, kuris būtų pozityvus žmogaus tapatumui. Jis pasireiškė, pavyzdžiui, tuo, kad tik bendraujant yra įmanoma atrasti save: *„...iš tikrųjų tai... galėčiau teigt, kad... sutikus tam... tinkamą žmogų... ir atradau save ir supratau, kas esu...*“ (Raminta, 36). Raminta minėjo, jog sutikus daugiau už save patyrusį asmenį, kuris yra geriau pažinęs bei daugiau laiko investavęs į save, jis gali padėti pažinti savąjį Aš, patarti, parodyti ignoruojamus dalykus, tarsi *„užvedant ant kelio*“. Anos teigimu, žmonės, būdami kitokie nei esi tu pats, gali padėti suprasti, kas tu esi *„...kažką veikiant su tais žmonėm arba šnekant su tais žmonėm, nes tada tu... Pamatai, kokia tavo nuomonė, kokia kitų nuomonė, ten lygini jas... supranti, kas tau patinka, o kas ne.*“ (Ana, 194). Akvilė taip pat teigia, jog kitų žmonių gyvenimų pamatymas irgi gali padėti ir veikti kaip pavyzdys: *„...visą gyvenimą vis tiek ieškosi savęs, žiūrėsi, kas tau labiausiai patinka, tai manau, kad per visus tuos pavyzdžius tai yra geriausia tiesiog.*“ (Akvilė, 240). Be to, požiūris iš kito perspektyvos gali atverti akis ir nuraminti: *„Būna situacijų, kai... iš tikrųjų žmogus pasako kažką, kas, atrodo, apapskritai pakeičia tavo požiūrį, ir tu, n... Tiesiog, atrodo išsilaisvini...*“ (Raminta, 139). Ana pritaria, kad kito nuomonė gali nuraminti pakeičiant tavo požiūrį, kadangi praleidžiant per daug laiko su savimi galima išsigalvoti „visokių nebūtų dalykų“. Nomeda papildė šį požiūrį sakydama, jog kiti žmonės padeda, nes parodo tavo klaidas arba ką darai blogai ir tokiu būdu duoda „spyrio“ ir motyvacijos keistis. O tuomet, kai žmogui norisi kiek pakeisti savo asmenybę, tam padėti gali aplinkiniai – pavyzdžiui, jam išreiškus savo nuomonę: *„...kai nori jau kažko išmokti, <...> kiti žmonės, m, yra, m, visi žmonės tai yra tavo mokytojai.*“ (Nomeda, 217), *„...jeigu jis mane pakankamai įtikins, tas savasis Aš pasikeis.*“ (Gabrielė, 308). Be viso to reikia nepamiršti, kad bendravimas vyksta dviem kryptimis ir kad lygiai taip pat kaip kiti gali keisti žmogaus savąjį Aš,

žmogus gali pakeisti ir kitus žmones („...*aš galiu jiems kažką duoti nu tai ir jie man gali nu tai kažką duoti...*“ (Nomeda, 160)). Tačiau, tyrimo dalyviai taip pat minėjo, jog, nors save galima atrasti ir būnant vienam, pavyzdžiui, atrandant naujus pomėgius, vis dėlto kartais tai daryti patogiau gali būti kartu su kitais: „*Vis tiek, bent jau aš esu tas žmogus, kur man lengviau kada dviese, nes, vienam, man atrodo, sunku prisiversti nueiti, susirasti... Galų gale tenais... kažkur dalyvauti ten visiškai vienam, nu, kažkaip nežinau...*“ (Raminta, 148). Ana taip pat pabrėžia tą faktą, kad buvimas su kitais padeda atrasti naujus aspektus apie save – ar tai būtų požiūriai, kurie nebuvo atsiskleidę anksčiau, ar neišbandyti pomėgiai ar hobiai: „...*būnant su kitais, šnekant ar ten kažką veikiant kartu, kažką būtent, pavyzdžiui, naujo, tai taip ir tiesiog atrandi kažką apie save ir... Nu... geriau save pažįsti tokiu būdu turbūt.*“ (Ana, 267). Elena taip pat mano, kad per savo draugus ir per savo artimus žmones gali pažinti save: „...*nu ta sena patarlė, pasakyk, kas tavo draugai, - aš pasakysiu, kas tu.*“ (Elena, 282). Tačiau Elena taip pat atkreipia dėmesį ir į prieštarinę variantą, kad, jeigu bendraudamas su kitais žmogus pastebi, jog jam ypatingai nepatinka kažkuris žmogus ar jo savybės, tai taip pat gali padėti suprasti savąjį *Aš*, nes: „...*tai, ko tu nekenti ir kas tave nervina, tai yra dalis tavęs, kurios tu nepriimi ir kurių tu išstūmi.*“ (Elena, 285). Ir būtent dėl to, kad žmogus jos nenori pastebėti ir priimti savyje, jam būtina bendrauti su kitais, kad šie asmenybės aspektai iškiltų į paviršių. Nomeda pritaria šiai Elenos minčiai sakydama, jog žmonės tokiu būdu yra „*Nu tai jie visi tavo nu tai veidrodžiai.*“ (Nomeda, 220). Be to, buvimas su kitais žmonėmis gali padėti atsiskleisti toms savojo *Aš* dalims, kurių nebūtų galima pastebėti būnant vienam, pavyzdžiui: „*Aš kažkaip pastebėjau, kad aš tiesiog ir apskritai, mano juokas garsesnis būna, kai aš būnu ten kompanijoj su draugais, pavyzdžiui, negu kaip... viena ten iš kokio video ar panašiai.*“ (Ana, 22). Ana taip pat teigia, jog tada, kada ji būna linksma, labiausiai jaučiasi savimi, o būnant su kitais, apskritai, yra „linksmau“ ir „smagiau“ bei kad tai yra „žiauriai geras“ jausmas. Elena pritaria minčiai, kad „...*pabendravimas <...> kartais gali ir pradžiuginti.*“, „*Ir tada, kai gera, tai gali palaikyti tą gerą nuotaiką ir tada, kai bloga, gali pagerinti nuotaiką.*“ (Elena, 135, 223). Be to, kai būni vienas, o ne su žmonėmis, kartais kyla problemų ne tik pilnai atsiskleisti savajam *Aš*, bet ir nejausti viduje tuštumos: „...*man kartais aš kai... užsisiklėndžiu savyje savo butuke ir tada kartais atrodo... Netgi jau kažkaip negerai, taip tuščia viduje, o tada pabūni su kitais žmonėmis ir atrodo prisipildai.*“ (Elena, 122), todėl Elena buvimą su kitais vadina praturtinančia, įkvepiančia, pagydančia, svarbia patirtimi. Tai gali būti ypač svarbu tuomet, kai žmogus yra prislėgtas: „...*liūdna kaip, kai tikrai yra sunku tarkim, kai jis nesijaučia gerai, kai kai atrodo, kad reikėtų kas, ko nors, kas galėtų padėt.*“ (Akvilė, 180), nes, nors kartais žmonės bando išspręsti problemas patys, kartais reikia kito žmogaus pagalbos. Pratęsiant mintį, kai žmogus nori vystyti savąjį *Aš* bei augti, tobulėti kaip asmenybė, vargu ar tai bus pasiekama nebendraudant su kitais žmonėmis: „...*kai jisai nori augti ir tobulėti tai*

*tikrai. Tai jis vienas, nu, tai tikrai, nu, nepasieks to, nu... to tai, nu, kai, nu, kai tu būsi, nu tai, tarp žmonių.*“ (Nomeda, 211).

**Kitų poreikiai virš savųjų (5/6).** Tyrimo dalyvių tarpe taip pat buvo galima pastebėti tai, kad bendraujant su kitais žmonėmis kitų poreikiai neretai būna iškeliami virš savųjų įvairiais būdais. Dėmesį, laiką ir pastangas skiriant daugiau kitiems negu sau, žmonių savasis *Aš* tobulėja dvasiškai – „...*manau, kad vat tas... kito žmogaus poreikių pastebėjimas, perlipant per savo poreikius yra... labai... labai širdį glostantis dalykas.*“ (Raminta, 119). Tuos, kurie elgiasi taip, kad kitiems būtų geriau, net tada, kai galbūt mintyse galvoja kitaip, bet tiesiog bando išvengti pykčių, Akvilė vadina geraširdžiais. Taip pat tą galima pastebėti ir tuo atveju, kai žmogus nenori bendrauti, tačiau, nors sau kiek trukdo, vis viena stengiasi pilnavertiškai palaikyti pokalbį, sukurti saugią ir patogią aplinką bendravimui tam, kad nenuvilti pašnekovo ir priversti jį jaustis svarbiu: „*Aukščiau tau yra kad tas žmogus jaustųs gerai prie tavęs, kad jaustųsi saugiai, a, nesijaustų nemaloniai, kad įdėjo pastangų į tą pokalbį.*“ (Gabrielė, 133). Nomeda ir Ana gali pritarti šiai minčiai: „...*nu tu vis pagalvoji, kad tai kitas žmogus geriau nu tai jaustųsi, nu tu mm save kažkiek eè nu tai ir apriboji.*“ (Nomeda, 191), „...*kai būni su mažiau pažįstamais žmonėm tai tau, nu, ne taip svarbu... kas tau... įdomu ar ko tau norisi, nes tu vis tiek su kitu žmogum, tai tu kaip ir apie jį daugiau mąstai. <...> jų norus ir poreikius kaip ir aukščiau vertini.*“ (Ana, 47). Be to, galima pastebėti, kad tai pasitaiko net tada, kai saugios aplinkos kūrimas kitiems žmonėms tam, kad jie jaustųsi patogiai su tavimi, savo norus padedant į šalį, vargina.

**Atsipalaidavimas tarp artimųjų (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose atsiskleidžia tai, jog būnant būtent su pačiais artimiausiais žmonėmis, tais, kurie tave geriausiai pažįsta – ar tai būtų šeimos nariai, romantinis partneris, geriausias draugas – tu gali atsipalaiduoti tiek, kad galėtum be baimės rodyti ir atskleisti savąjį *Aš*. Kadangi pirmoje tyrimo temoje galima išvelgti įvairius sunkumus, su kuriais jauni suaugusieji susiduria patirdami savąjį *Aš* santykiuje su kitais, pavyzdžiui, mažiau pažįstamais žmonėmis, artimiausiųjų turėjimas yra didelė vertybė. Tą parodo Gabrielės citata - „*Nes tai yra vis tiek didžiulė dalis... socialinio bendravimo, su ne artimais žmonėm.*“ (Gabrielė, 187). Gabrielė atskleidžia, jog retai būna, kad būtų visiškai savimi – gal tik su artimais žmonėmis. Akvilė paantrina, kad „...*buvimas savim tai man yra nebent man tik su artim- nu pačiais artimiausiais žmonėm.*“ (Akvilė, 60). O Nomeda mano, kad „...*tu visiškai nu tai savimi tai tu būni nu tai su tėvais.*“ (Nomeda, 180). Įvairių baimių ar sunkumų yra išvengiama būnant su artimaisiais. Pavyzdžiui, tarp gerai pažįstamų žmonių „...*nėra tokio instinkto, kad... tu... tau gėda ar tau nepatogu.*“ (Raminta, 85), todėl tavo elgesys gali skirtis nuo to, kada būni tarp nepažįstamųjų: „*Jeigu tu esi tarp savo artimų draugų, nu tai tu gali vis tiek atsipalaiduot, nes jie tave pažįsta ir tu kažkaip tiesiog... automatiškai kitaip elgies.*“ (Raminta, 80). Be to, artimiausiais žmonėmis galima



pasikliauti ir santykių vyrauja pasitikėjimo jausmas, todėl žmogus gali jaustis, kad jam yra leidžiama rodyti visą save, sakyti, ką nori, ir tas žmogus bus su tavimi visą gyvenimą, tavęs nepaliks, tavęs neatstums. Kartais būtent šeimoje yra didžiausia laisvė atsiskleisti, nes dėl daug laiko praleidimo kartu atsiranda jausmas, kad šeimoje visi vienas kitą gerai pažįsta: „...*esam iš tikrųjų nu. Visą mano gyvenimą pragyvenę, didžiąją dalį, tai aš žinau, kad jie mane pažįsta. E... Tikrai labai ir matė mane visokią. [Juokiasi] Tai. Tai vat su šeima iš tikrųjų aš galiu būt è... tokia, kokia aš esu.*“ (Elena, 202), „*Tai tavo matė nu tai ir nuo kūdikystės, tai ir tu nu nenustebinsi.*“ (Nomeda, 205). Ir būtent tėvų pažinimas sukuria patogią aplinką, kuri gali pasiekti tokį lygį, kad „...*netgi tu gali nu tai ir įžeisti juos. Nu nes juk tėvai mane turi tai ir priimti. Tokią, kokia jau aš esu.*“ (Nomeda, 189).

Apibendrinant temą „Bendravimo prasmingumas savajam Aš“, galima teigti, jog bendravimas tiek su artimiausiais, tiek su nepažįstamaisiais yra pravartu žmogaus savajam Aš dėl įvairių priežasčių.

### 3.3. Aplinkos įtaka savojo Aš atskleidimui

**Noras būti suprastu (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose buvo galima pastebėti tai, kad vienaip ar kitaip jie nesijaučia išklaustyti ir suprasti. Bendraujant su kitais žmonėmis, jų teikiami netinkami patarimai ir parama, problemų numenkinimas priverčia juos jaustis nesuprastus, neįvertintus, nesvarbius. Akvilė teigia, jog „*Iš tikrųjų tai jaučiuos nesuprasta.*“ (Akvilė, 146). Šis jausmas ypač pasireiškia, kai yra neatitikimas tarp to, kiek supratingumo ji gali pasiūlyti kitiems ir kiek gauna iš kitų: „*Kiti ateina ten, pavyzdžiui, ten kad ir draugas ateina ten, è, sako kartais tereikia, sako, kad tu išklausytum, o kodėl kodėl manęs neišklauso tarkim [Juokiasi] Kodėl manęs nesupranta, kodėl aš turiu suprast kitus, o manęs neturi suprast...*“ (Akvilė, 151), „...*kitų problemos yra kitų problemos, dėl kurių aš jiems, pavyzdžiui, galiu padėt, jie gali man pasipasakot, bet aš savo problemų – negaliu...*“ (Akvilė, 101). Dažnai patiriant tai, kad kiti tau gali atskleisti savo išgyvenimus, o tu jiems – ne, gali kilti nuovargis („...*tu pats gal nori papasakot, bet tu geriau išklausai kito žmogaus, tai visa tai vargina...*“ (Gabrielė, 239)) bei jausmas, jog su žmogumi nesate tokie artimi, kokie galėtumėte būti: „...*kartais nepažįstamas žmogus labai greitai tampa artimas ir tu gali jam labai daug išsipasakot, o kartais tu pažįsti tą žmogų dešimt metų, bet nu vis tiek kažkokia siena tarp jų yra.*“ (Elena, 104). Taip pat buvimo nesuprastu jausmas pasireiškia ir tuomet, kai bandant pasipasakoti, žmogus arba paantrina, jog patyrė tą patį, arba bando nuraminti, sakydamas, kad tai yra nieko tokio ir viskas praeis, bandydamas duoti patarimų ar atsakymų – tuomet kyla buvimo nesuprastu jausmas, nes „*Taip atrodo, kad kažko ne to tikiesi kad pasakys.*“ (Akvilė, 149), kadangi norisi, jog žmogus tiesiog įklaustų į tai, ką ji sako ir kaip jaučiasi, bei paklaustų, kaip ji pati mano išspręsti problemą, ir užvestų ant kelio. Gabrielė atskleidžia panašią

mintį apie klausytojo paantrinimą: „...jeigu tu išlieji širdį, ir tas žmogus, tam pačiam įkvėpime [Kalba su intonacija:] Jo, bet man kaip buvo... Tai [Atsidūsta] Ačiū? Tau blogiau, gerai. [Šypsosi]“ (Gabrielė, 247), kadangi tokiu būdu jaučiamas pašnekovo susireikšminimas (visko priėmimas asmeniškai) ir nepalaikymas. Be to, Akvilė mini, jog šie problemų numenkinimo jausmai labai jaučiami bendraujant su vyresnio amžiaus žmonėmis: „...toks jausmas, kad tavo problemos arba... tavo kažkokie išgyvenimai ar panašiai tai n- nėra svarbūs ar tenais labai jau reikšmingi, kad reikėtų juos plėtot ar sureikšmint.“ (Akvilė, 117), kadangi vyresni žmonės gali manyti, jog „...jauni žmonės negali turėti didelių problemų, rimtų tokių.“ (Akvilė, 115). Tačiau Gabrielė išryškina, kad galima jaustis neišklausytu ir tais atvejais, kai bandai pasipasakoti apie gerus įvykius savo gyvenime, kai pašnekovas tarsi neleidžia džiaugtis: „...pavyzdžiui, [Kalba su intonacija:] gavau svajonių darbą, ir toks, ai, aš irgi, man tai taip žinok buvo, aš turiu geresnę darbą. Nu tas toks, nuleidimas ant žemės, bet neigiama prasme.“ (Gabrielė, 258). O Elena teigia, jog užsiblokuoji ir atsitrauki, kai „...supranti, kad čia nėra ta erdvė, kur tu gali būt savimi.“ – „...kai tiesiog jautiesi nepriimtas, kai jautiesi... neišgirstas. Nu apskritai tiesiog tada, kai tave pertraukinėja. Tada, kai tau neleidžia užbaigt sakinio. Kai kažkaip tai, ką tu pasakai, yra numenkinama. Ten arba tu esi kažkaip įžeidžiamas, tavo nuomonė ne- nepriimama...“ (Elena, 248, 244). Šis nesupratingumas, neišklausymas, nepriėmimas ir „Nepagalvojimas, kad... Žmogus su priežastim tau pasakoja...“ (Gabrielė, 251) bendraujant su kitais gali skaudinti ir priversti žmogų jaustis nesvarbiu. Be to, kartais žmogui norisi, kad kitas pastebėtų, kad kažkas negerai, ir pats prieitų ir pasiteirautų, duotų progą pasipasakoti: „...kad tiesiog, nu, sakytų vat, oj, matau, kad tu ten liūdnas, arba ten išklaustyt ar ten sakytų, kad. Kad pasipasakotum ar ten dar kažką tokio.“ (Ana, 139). Elena taip pat iškelia idėją, jog santykio formavimui gali trukdyti tai, jog kai kurie vengia pasakoti apie save ir nepasitiki kitais pakankamai, kad atsiskleistų, bei tai, jog pasipasakojus, kitas žmogus negeba paklausti papildomų klausimų, todėl „...kalbėjimas apie save ir pasakojimas apie save ir klausinėjimas kito žmogaus kažkokių klausimų.“ (Elena, 158) yra esminis dalykas. Be to, nors yra žmonių, kuriems patarimų teikimas padeda atsiskleisti patiems, kartais pašnekovas šiuos patarimus gali interpretuoti neigiamai: „Kartais tereikia, kad išklaustyt, o kai tave išklauso: jo man irgi taip buvo, aš tą patį patyriau, čia praeis...“ (Akvilė, 149) – nepadeda ir žmogui netinka, nes kaip ir Raminta sako: „...kartais tas nutylėjimas... Vis tiek priveda prie gero... Tu patylėdamas kartais gal net ir padedi kažkam išspręst savo kažkokią problemą...“ (Raminta, 29), iš tiesų – „...ne visada reikia tų patarimų, tiesiog reikia išklaustyti ir tiesiog paklausti kažkokių klausimų elementarių...“ (Akvilė, 166). Taigi, išklaustyti kitą bei pabandyti jį suprasti yra labai svarbu savojo Aš atskleidimui bendraujant su kitais: „...aš stengiuos neparodyt savo to tikro veido, nes... aš manau, kad nesupras manęs.“ (Akvilė, 105).

**Jaukios aplinkos kūrimas (6/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose atsiskleidžia, ko reikia, kad būtų galima sukurti jaukią aplinką, kad galėtų atsiskleisti žmogus. Tam, kad būtų sukurta maloni terpė palaikyti ryšį su kitu, kad žmogus jaustųsi jaukiai, turi būti užtikrintas saugumas ir nuoširdumas, priėmimas ir dėmesys. Nuoširdumas svarbus dėl to, kad pats žmogus gali reikšti save ir kurti stipresnius ryšius su kitais, bet tuo pat metu jis gali padėti atsiverti ir kitam žmogui: „...*jeigu tu esi nuoširdus, tai tu savo nuoširdumu ir kitą priverti... atsiskleisti...*“ (Raminta, 203), todėl „*Tai kažkaip norisi, kad labiau visi norėtų būt nuoširdūs ir galėtų būt nuoširdūs...*“ (Ana, 64). Akvilė taip pat pritaria minčiai, jog svarbiausia yra „...*nuoširdumas. Natūralumas tas toks, kad, nu... parodytų save, tą tikrą save...*“ (Akvilė, 133). Šis tikro savęs parodymas yra itin vertinama savybė: „...*aš pati asmeniškai labai vertinu, kai žmonės yra tikri su manim, tai aš pati stengiuosi tokia būt... N- nenoriu apgaudinėt, nenoriu žmonių priverst jaustis, kitaip negu... iš tikrųjų aš esu...*“ (Raminta, 91). Taigi, galima pastebėti, jog nuoširdumas padeda sukurti jaukią aplinką santykiyje su kitu ir daro pozityvų poveikį dviem kryptimis. Iš tiesų, kaip sako Raminta, - „...*atrodo nuoširdumas, jis visą laiką nugali.*“ (Raminta, 105). Kitas svarbus aspektas yra priėmimas bei atvirumas kitam. Parodant, kad priimi žmogų tokį, koks jis yra, jam suteikiama proga atsiskleisti ir būti pažeidžiamam. Jauki aplinka sukuriama tada, kai „...*tu turi tą erdvę pasipasakot ir ir išsakyt savo nuomonę, tai atrodo, kad, nu, jautiesi tada labai vertingas, vertinamas. Tai man tas labai svarbu. Atvirumas, priėmimas... išklausymas.*“ (Elena, 151). Taip pat Ana kalba apie tai, kad svarbu ne tik priimti kitą žmogų, bet ir įsitikinti, jog jis jaustųsi įtrauktas ir svarbus, jos nuomone, svarbu kad „...*visi būtų... priimti, kad jaustųsi svarbūs, kad... kad jaustųsi, išklausyti ir pamatyti ir... suprasti, išklausyti ir nu... Tiesiog kad, vat, visi, kas ten toj grupėj yra, kad jaustųsi, kad jie yra tos grupės dalis... o ne kažkur nuošalyje, ir kad... Nu, tiesiog, kad vat jie... Kad jie svarbūs, kad jie, kad kad žmonės nori, kad jie ten būtų ir panašiai, kad nu tas toksai, būtų, užtikrintass... saugumo gal jausmas kažkas tokio.*“ (Ana, 113). Kalbant apie saugumo jausmą, taip pat labai svarbus abipusis saugumo išlaikymas abiem žmonėms: „...*svarbiausia... Gal palaikymas? Lygiai tas pats atrodo, <...> kad jeigu tu suteiki žmogui saugią aplinką, kad ir jis artimas, ne artimas, nesvarbu. Noris, kad tas... kaip... aplinkiniai tau irgi suteiktų saugią aplinką.*“ (Gabrielė, 145). Be to, sukurti jaukią aplinką padeda parodymas žmogui, kad jo yra klausoma ir kad jo mintys yra vertinamos, ypač suvokiant tai, kad tai padaryti ne visada yra lengva: „...*negali visada atsižvelgt į kitą žmogų, nes esi ir tu pats. Bet, e, vien tik tada, kai pasako ten, kad gerai, girdžiu tave arba gerai, supratau, kad nu va pasakei tą ir tą, tai man kažkaip. Tas yra svarbu, kad tavo... nuomonė yra išgirsta ir tavo nuomonė yra svarbi.*“ (Elena, 182). Tačiau parodyti, jog žmogaus yra klausoma, galima ne tik vykstančio pokalbio metu, atkartojant, atspindint, atreaguojant į išsakytas mintis, bet tai galima padaryti ir prisimenant, apie ką buvo kalbama buvusių pokalbių metu. Dar didesnę poveikį daro nesureikšmintų detalių atminimas:

„Jeigu... m... tu kažką... užsimeni, bet taip, tipo, tik lyg tarp kitko... bet tas žmogus ar žmonės netgi prisimena, išgirsta ir net, nu, pakartoja tą dalyką galbūt net... po kelių dienų ar panašiai.“ (Ana, 130). Taip pat vienas iš atvirumo kitam, kito priėmimo, išklausymo bei jaukios aplinkos sukūrimo būdų yra gebėjimas tinkamai reaguoti, kai nuomonės išsiskiria: „Nes dažnai nuomonės gali nesutapti, bet man daug ką reiškia kai, tiesiog žmogus išklausęs suteikia erdvės tavo nuomonei. Ir jūs tiesiog sutariat nesutarti po to galiausiai...“ (Elena, 149). Taigi, įgyvendinus šiuos aspektus pokalbio metu su kitu žmogumi galima jaustis užtikrintu, jog abi pusės jausis patogiai reikšti save ir atsiskleisti.

**Emocijų raiškos svarba (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose galima pajusti, jog emocijos yra svarbi tema, kalbant apie savojo Aš patyrimą santykiyje su kitu. Vienas iš dalykų, kur galima pažymėti, jog emocijos yra svarbus savęs atskleidimo aspektas yra tai, kad bendraujant su kitais yra bandoma sutramdyti patiriamas neigiamas emocijas. Gabrielė pažymi, jog žmonės yra įpratę rodyti ir iš kitų tikėtis tik teigiamų emocijų „Nes teigiamos emocijos yra labiau priimtina išreikšt. Todėl va tos neigiamos emocijos yra labiau, kaip ir, slopinamos ir paskui va jau per visą mokyklą per suaugystę pradedi mokytis, kad... nu gerai neigiamų emocijų negalima reikšt, man žmonės turi kelt tik džiaugsmą...“ (Gabrielė, 63). Tačiau tai nereiškia, jog žmonės jų kitiems rodyti nenori. Iš tiesų tyrimo dalyvių atsakymuose galima pastebėti, jog būtent visų – ir teigiamų, ir neigiamų – emocijų reiškinys būnant su kitais ir yra savojo Aš atskleidimas, net jeigu tai galimai nėra visados priimtina: „...buvimas tai savimi man visų pirma yra, è, jausmas. Toks jau patogus nu tai ir saugus jausmas. È, mano, mano visos emocijos, tai kurias aš galiu reikšti lais- laisvai.“ (Nomedą, 76). Ir net tada, kai žmogus jaučiasi savimi, kai yra, pavyzdžiui, pozityvus, vis dėlto neigiamų emocijų išreiškimas taip pat yra būtinas: „...kai nebijau pasakyti, <...> kas yra neigiama mano gyvenime. Nes, nors ir jaučiuos savim su kitais aplinkiniais žmonėm, pateikdama save labai teigiamai... A, bet... Jo. Jaučiuos savim ir pasakydama kažką blogo apie kas įvyko per dieną.“ (Gabrielė, 194), ypač atsižvelgiant į tai, jog kartais žmogus jaučiasi prastai, tuomet „Tiesiog kaip tik norisi ten taip tiesiai šviesiai sakyti, kad man dabar blogai, ten keiktis [Šypsosi]...“ (Ana, 242). Be to, kai kuriems žmonėms paprasčiausiai patinka kalbėti apie savo jausmus: „Nu man čia yra jau svarbiausia, nu, nu, savo tai ir emocijų tiesiog, nu, m, papasakojimas.“ (Nomedą, 83). Be abejo, yra žmonių, kurie stengiasi savo emocijų – ypač neigiamų – neparodyti aplinkiniams. Tačiau net ir tokiu atveju kartais tinkama aplinka paskatina šias emocijas parodyti. Pavyzdžiui, buvimas tarp tų, kurie žmogų gerai pažįsta, gali susilpninti jo gebėjimą emocijas sukontroliuoti: „Labai valdausi tai tas, tas yra. Jo. Bet vat kažkaip, kai tos emocijos užkyla, tai jos lengviau prasiveržia.“ (Elena, 217), bet tokia aplinka taip pat gali suteikti ir laisvės jausmą: „...kur tu jau visiškai gali būti jau laisva. Gali pykti, rėkti, keiktis, m, verkti.“ (Nomedą, 204). Taip pat, kitas dalykas yra tai, kad kai žmogui bloga nuotaika, jis

pats nenori nei bendrauti su kitais žmonėmis, nei dalyvauti jokiose veiklose: „...nu tiesiog yra blogos nuotaikos, kai nieko nenori tiesiog. Kai atrodo... nu būna, kad nervina visi tiesiog, tai tenoris būt nematomu ir, atrodo, kartais išeit iš namų yra labai sunku ir kad kad kuo greičiau atrodo, atsėdėt kažkur ir išeit. Būt namie...“ (Akvilė, 200). Be to, esant blogai nuotaikai, gali nesinorėti bendrauti su žmonėmis dėl tos priežasties, kad paties bendravimo kokybė suprastėja: „...priklauso ir nuo manęs, kaip aš tuo momentu jaučiuosi, nes tikrai būna kartais ir tokių dienų, kai nesinori su niekuo bendrauti. Tai... tai tada ir tas... pabendravimas gali būt [Juokiasi] toks prastesnis...“ (Elena, 133), ir šis bendravimas gali būti prastesnis dėl to, kad sunkiau yra apsimesti, jog esi įprastos ar geros nuotaikos: „...kai tau tiesiog blogai. Kai jau labai blogai būna, tai tada tiesiog nu nesinori... Nu ten tos tokios netikros šypsėnos, užsidėt ją žiauriai sunku...“ (Ana, 237). Tam tikrą blogą nuotaiką bei neigiamas emocijas bandoma paslėpti ir dėl to, kad žmogus nenori jos perteikti kitiems: „...jeigu man liūdna, tai aš tikrai nesėdėsiu ir neliūdėsiu ten prie visų, kai visi džiaugias, tai taip... tiesiog prisitaikau prie visų ir viskas.“ (Akvilė, 108), nors tai ir nebuvo visados tiesa: „...ir ką dar tai su metais išmokau, tai seniau, jeigu man būdavo jau bloga diena, tai aš tą savo blogą nuotaiką tai aš tikrai seniau nu tai aš visiems perduodavau, nu tai nelabai man tai jau rūpėdavo tai kaip kiti žmonės nu perneša mano, tą blogą emociją nu ir tą blogą būseną.“ (Nomedą, 128). Kaip Gabrielė minėjo, teigiamas emocijas yra labiau priimtina išreikšti, galbūt todėl, kad jas norima perteikti kitiems: „Tai toks tai è entuziazmas jau tiesiog norisi, nu tai kad ir kiti žmonės nu jį... tai ir pajustų.“ (Nomedą, 126). Be to, emocijų rodymas taip pat gali priklausyti nuo to, kokį save yra bandoma sukurti ar kokio bandoma išvengti: „...aš jaučiuos savimi, kai aš būnu linksma, kad ir man nėra linksma diena, bet aš jaučiuos savim... Save taip pateikdama kitiem.“ (Gabrielė, 185), „...kartais tu tą pyktį nu tai ir slopini. Nes nu, nes tada jau mano Aš, nu ta, m, tas jau mano jau tikrasis Aš, tai jis tada bus jau blogas, nu jeigu aš parodysiu pyktį, nu tai isteriją, nu tai ko, nu tai kaip aš dabar jau tikrai nu tai jaučiuosi.“ (Nomedą, 182). Tačiau vis dėlto kartais norisi „Jaustis irgi, kaip kaip jaučiuos.“ (Ana, 84).

**Apsauga nuo konfliktų (6/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose buvo galima išvelgti tai, jog tam, kad nekiltų konfliktai, yra susiformavusios socialinės normos ir tam tikri formalumai, kadangi visiems laisvai reiškiant savo nuomonę nesutarimai gali greitai išsiplėksti į sumaištį. Tyrimo dalyviai minėjo, jog pilnas savo minčių atskleidimas sukeltų daug pykčio, neapykantos, agresijos, chaoso, nesupratingumo, konfliktų, susipykimų, skyrybų, susiskaldymų ir galbūt net atsirastų skirtingų žmonių stovyklos. O tam, kad šių dalykų, skausmo būtų mažiau, žmonės bando nuslėpti savo nuomonę, kurios yra netinkamos arba įskaudintų kitus: „...iš tikrųjų, manau, kad kartais gerai biški yra nuslėpti tą, ką tu nori pasakyti. Nes žmonės greit išsiveidžia, gali... labai greit sugriaut tuos... s- santykius tarpusavio, jeigu... tiesiai šviesiai sakysi viens kitam, ką galvoji.“ (Raminta, 26), nes vis

délto nemaža dalis žmonių yra patyrę tam tikrų skausmingų patirčių ir yra susidūrę su tuo: „...kartais žmonės... nu tikrai iš tikrųjų žmonės ir yra tai, kas gali įskaudinti labiausiai.“ (Elena, 126). Todėl bendraujant žmogus dažnai bando nuslėpti tam tikras savo dalis ir nepasakyti visiškos tiesos iki galo, nepasako to, ką norėjo pasakyti iš tikrųjų, ir prieš kalbėdamas pergalvoja tai daug kartų. Net iššaukus neigiamas emocijas, dažnai žmogus susitvardo ir to neparodo kitam: „...jeigu man kažką pasakys, tarkim neigiamą ar nesvarbu. Aš... susitvardysiu...“ (Gabrielė, 95). Dėl to iš dalies žmogus skiriasi nuo gyvūnų, kadangi yra išmokęs bendrauti su kitu kultūringai, pagal tam tikras socialines normas. Ir net tuomet, kai pernelyg laikantis šių socialinių normų yra paslepiamas žmogaus savasis Aš ir tai gali trukdyti santykių vystymuisi ir stabdyti šį progresą („...nuoširdus ir labai autentiškas santykis kai... Kažkaip vis dėlto bandoma būt savimi ir ne... nesislepama už... už maždaug visokių ir formalumų ir kažkokių taisyklių bendravimo...“ (Elena, 153)), vis dėlto „...socialinės normos tai [Atsidūsta] Nu kaip ir apsaugo gal, žmones...“ (Ana, 42). Nes gyvenimą be jų turbūt sunku ir įsivaizduoti: „...vis dėlto mes labai... užspaudžiam, savo tas, instinktyvias, instinktyvius impulsus. <...> Ir, man atrodo, jeigu mes visa tai nuimam... tada būtų labai prastai. Nes ten visa ta agresija pasireikštų ir viskas, kas destruktvyvu mumyse yra. Tai, va tas gąsdintų...“ (Elena, 53). Ir norint būti pasaulio, kultūros, grupės, kompanijos dalimi, kartais tam tikras savo savybes ar mintis tenka atidėti į šalį: „...nežinau, ar tai dabar taip gerai jau kaip dabar vyksta, nu tai ar tai blogai. Nes visgi tai yra tas socialinis jau gyvenimas, tai nuo kurio tu nu nepabėgsi.“ (Nomeda, 44), nes kitu atveju tektų būti visiškai vienam.

**Darbinės aplinkos spaudimas (5/6).** Tyrimo dalyvių atsakymuose buvo galima išgirsti minimą darbinę aplinką – kad būtent darbinėje aplinkoje dėl įvairių priežasčių keičiasi savojo Aš patyrimas. Pavyzdžiui, Nomeda jaučiasi taip, lyg darbe yra ta aplinka, kurioje mažiausiai galima atsiskleisti: „Bet aišku nu tai darbo jau aplinkoj aš manau nu... šitoj vietoj tu jau mažiausiai būni jau savim. Ten tu jau tikrai turi jau save tai paminti.“ (Nomeda, 222), kadangi tai tam tikrose situacijose gali atsieiti žmogaus atlyginimui. Be to, atskleidus savo, pavyzdžiui, neigiamą nuomonę, gali kilti grėsmę darbo statusui apskritai: „...va, sunervuoja tave vadovas ir tu nesakysi, nes <...> tave paveiks labiau negu tą vadovą, tas pasakymas, kad tave nervuoja. Ir tu to nesakysi. Tai jeigu kad ir... tam pačiam darbe pasakysi, ką manai, tai... automatiškai kils konfliktas, a, prarasi darbą, socialinis statusas pasikeis.“ (Gabrielė, 48). Taip pat darbe skiriasi ir santykis su kitais žmonėmis (kolegomis) bei galimybė atsiskleisti, kadangi vyrauja tam tikras lūkestis, kad bus laikomi tik paviršutiniški santykiai: „...darbe, pavyzdžiui, vis tiek turi taikytis prie kolegų, ten jie nėra tavo draugai, jūs palaikot darbinius santykius...“ (Raminta, 103). Darbe taip pat yra laukiama, kad žmogaus vaidmuo pasikeis ir tu elgsiesi ir būsi toks, koku tikimasi, užuot būnant savimi, o kartais su tuo ateina ir itin aukšti reikalavimai: „...darbinėj ar kažkokioj srity jiems reikia, tarkim, arba

*žmonių aptarnavimas, arba tas pats gydymas žmonių, tu turi būt pastoviai pozityvus, tu turi visada žinot atsakymus į klausimus, tu turi būti toks, idealus variantas, ir tu turi būt pavyzdys visuomenėj.*“ (Akvilė, 86). O Anos manymu, profesinio etiketo poreikis darbe (*„Nu, profesionalios tokios ssituacijos, kur ten visi... su kostiumais, šiaip sau sėdi, ar ten... kažkaip, nežinau, šneka ne tokia kalba kaip visada šneka vien tiktais dėl to, kad kažkokia va tokia situacija kitokia. Ten, darbo vietose, ir panašiai.*“ (Ana, 38)) gali pasirodyti beprasmiškas, kadangi pati labiau vertina tikrumą, nuoširdumą ir linksmumą – ko galima pasigesti darbo aplinkoje.

Apibendrinant temą „Aplinkos įtaka savojo Aš atskleidimui“, galima teigti, jog, bendraujant su kitais, savajam Aš yra svarbu jausmai – emocijos apskritai ir noras būti išgirstu, suprastu, priimtu. Tam įtaką daro įvairios aplinkos – ar profesinė ir formali sritis, ar supratingų žmonių ratas.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Išnagrinėjus visas temas, galima teigti, jog savojo *Aš* paieškos yra sunkus ir ilgas procesas, trunkantis visą gyvenimą. Jam trukdyti gali įvairūs kylantys sunkumai. Pavyzdžiui, buvimas netinkamų žmonių tarpe, tam tikra kritikos ir aplinkinių smerkimo baimė, apsimetinėjimas bei didelis tapatinimasis su kitais, ribų ir vertybių neturėjimas, savęs neįvertinimas. Tačiau bendravimas su kitais daro teigiamą įtaką savajam *Aš* ne tik galėjimu atsiskleisti bei atrasti save, bet ir dvasišku tobulėjimu kitų poreikius iškeliant virš savųjų. Taip pat, labai svarbu bendraujant būti išklaustytam, suprastam, jaustis svarbiam, gauti tinkamą pagalbą, jausti nuoširdumą, rodyti savo emocijas, tačiau taip pat laikytis tam tikrų normų, kad išvengti nenorimų konfliktų ir palaikyti deramą darbo atmosferą.

Atlikus kokybinį tyrimą ir analizę tema „Jaunų suaugusiųjų savojo *Aš* patyrimas socialinių santykių kontekste“ ir palyginus gautus rezultatus su moksline literatūra, galima matyti tiek panašių, tiek prieštaringų aspektų.

### 4.1. Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste

Kaip jau buvo minėta anksčiau, socialiniai santykiai turi įtakos savojo *Aš* atskleidimui, o taip pat savivoka turi įtakos žmogaus santykiams. Kalbant apie bendravimo ir santykių poveikį savajam *Aš*, Perrykkad ir kolegės (2023) tyrė asociacijas tarp savęs sampratos aiškumo, veiksmų įsitikinimų ir užuojautos (angl. Compassion) veiksmų (sau ir kitiems). Tyrimo rezultatai rodo, kad savęs sampratos aiškumas turi įtakos pagalbiniam elgesiui bei įsitikinimai apie veiksmų veiksmingumą turi didelę įtaką užuojautos veiksmams ir tarpininkauja savivokos aiškumo poveikiui pagalbiniam elgesiui (Perrykkad ir kt., 2023). Tačiau verta atsižvelgti ir į tai, jog norint, kad būtų užuojautos bei empatijos kitam, reikia turėti aiškų savęs vaizdą ir nesusitapatinti per daug su kitais. Tą atskleidžia Krol ir kolegų (2021) tyrimas, kurio rezultatai pabrėžia aiškios, nuoseklios ir stabilios savęs sampratos svarbą empatijai ir rodo, kad intervencijos, kuriomis siekiama didinti empatiją, gali būti bergždžios, kai yra silpnas ir neaiškus savęs jausmas. Autoriai teigia, jog siekiant optimalaus empatinio atsako svarbu atskirti save nuo kito, nes be adekvačios savęs ir kito skirtumų, dalijimasis kito žmogaus emocijomis gali sukelti distresą ir į save nukreiptą aversinę reakciją, kuri dažnai priveda prie pasitraukimo iš situacijos, o ne empatišką susirūpinimą (Krol ir kt., 2021). Be to, savęs sampratos aiškumas ir atskyrimas nuo kito turi teigiamą poveikį psichinei sveikatai, ką rodo Pepper ir kolegų (2022) tyrimas. Tyrimo rezultatai rodo, kad ugniagesiams savivokos aiškumas tarpininkauja ir mažina ryšį tarp bendro psichologinio funkcionavimo, pvz., kasdienio skausmo lygio, finansinio stabilumo jausmo ir prieinamos sveikatos priežiūros prieinamumo (Pepper ir kt., 2022). Bet, verta pastebėti, jog tapatybių susiliejimas (angl. Identity fusion) gali turėti ir pozityvių pasekmių. Walsh ir Neff (2018) tyrimo rezultatai parodė, kad asmenys, kurie suvokė didesnę



susiliejamą (vienodą savo ir partnerio Aš susimaišymą, kuriant unikalią poros tapatybę) su savo partneriu, jautėsi saugiau, pasižymėjo santykius palaikančiu elgesiu bei konstruktyviau sprendė konfliktus santykiuose (Walsh ir Neff, 2018).

Socialiniai santykiai gali pakeisti savąjį Aš, o kartais – į blogąją pusę. Pavyzdžiui, blogi įpročiai, pastebimi žmogaus socialiniame tinkle, gali persiduoti kitam. Park ir Song (2022) tyrimo rezultatai rodo, jog didesnis rūkančių draugų procentas didina rūkymo kiekį tarp socialinio tinklo narių (Park ir Song, 2022). Bartel ir bendraautorių (2022) tyrimas taip pat rado socialinės įtakos įrodymų gėrimo elgesiui ir gėrimo motyvams. Rezultatai rodo, kad suaugusiųjų gėrimo motyvai turi įtakos aplinkinių gėrimo motyvams bei alkoholio vartojimui (Bartel ir kt., 2022). Panašiai ir Yang ir kolegų (2018) tyrime, afroamerikiečių moterų alkoholio vartojimo dažnis buvo statistiškai reikšmingas jų socialinio tinklo narių alkoholio vartojimo dažnio rodiklis (Yang ir kt., 2018). Be to, tokioje aplinkoje, kurioje yra populiarūs vakarėliai bei naktinis gyvenimas, gali privesti prie netinkamo narkotikų naudojimo – Kelly ir Vuolo (2019) tyrimas rado, jog išitraukimas į socialinius naktinio gyvenimo tinklus yra susijęs su piktnaudžiavimo receptiniais vaistais įpročiais (Kelly ir Vuolo, 2019).

Galima pastebėti, jog netinkamas draugų pasirinkimas taip pat gali turėti neigiamą poveikį savajam Aš bei neleisti žmogui atsiskleisti. Abell ir bendraautorių (2016) tyrimas atskleidė, kad manipuliacija yra siejama su žemesniu svarbių draugystės savybių, tokių kaip galimybė reikšti asmenines mintis ir jausmus, suteikti paguodą ir pagalbą, kai jos reikia, ir jausmą, kad yra smagu būti kartu, lygiu. Verta paminėti ir tai, jog tyrimo rezultatai taip pat parodė, jog moterys, labiau linkusios į makiavelizmą, savo tos pačios lyties draugystėse naudoja emocinę manipuliaciją (Abell ir kt., 2016). Be to, netinkama draugystė taip pat gali turėti neigiamą poveikį žmogaus sveikatai. Chiang ir kolegų (2012) tyrimo rezultatai rodo, kad suaugusieji, turintys dažną neigiamą socialinę patirtį, kasdienę socialinę sąveiką, kuri yra neigiama ir konkurencinė, turėjo didesnę priešūždegiminių baltymų kiekį, kuris gali sukelti depresiją, hipertenziją, aterosklerozę, koronarinę širdies ligą, diabetą ir vėžį (Chiang ir kt., 2012). Tačiau, tinkama draugystė gali turėti teigiamą poveikį, pavyzdžiui, remiantis Van der Horst ir Coffé (2012) tyrimu, didesnis kontaktų dažnis ir didesnis draugų skaičius, taip pat mažesnis draugystės tinklo nevienalytiškumas yra susiję su didesniu socialiniu pasitikėjimu, mažesniu stresu ir geresne sveikata (Van der Horst ir Coffé, 2012).

Jautimasis svarbiu turi įtakos žmogaus savigarbai ir subjektyviai gerovei – pažymėtina, jog, pagal Matera ir bendraautorių (2020) tyrimo rezultatus, suvokimas, jog esi svarbus savo šeimai ir draugams, prisideda prie asmenų gerovės ir savigarbos (Matera ir kt., 2020). Dabartinio tyrimo rezultatai rodo, jog dalyviams patinka būti naudingiems, tam, kad jaustųsi svarbūs, turi būti tinkamai išklaustyti bei dažniausiai labiausiai atsiskleidžia būdami su šeima. Szwedo ir kolegų

(2022) tyrimas rodo, jog sėkmingos tėvų pastangos priimti ir teigiamai paveikti savo vaikus ankstyvoje paauglystėje (13 metų amžiaus) gali padėti teigiamam asmenybės augimui (pavyzdžiui, emociniam stabilumui, sąžiningumui, simpatiškumui) ateityje (nuo 23 iki 27 metų amžiaus). Taip pat kad panašus teigiamas elgesys, patiriamas vėlyvų paauglių romantiniuose santykiuose (18 metų amžiaus), gali padėti paruošti jaunimą plėtoti platesnius socialinius santykius ir savarankiškumo įgūdžius jauname amžiuje (Szwedo ir kt., 2022). Jeong ir Lee (2022) tyrimo rezultatai atskleidžia reikšmingą koreliaciją tarp šeimos paramos, pasitenkinimo šeiminiiais santykiais ir užuojautos sau bei gyvenimo prasmės (Jeong ir Lee, 2022). Sun ir kolegų (2020) tyrimas rodo, jog šeimos sanglaudos ir užuojautos sau lygių didinimas gali padėti gydant paauglius, turinčius minčių apie savižudybę, bei sumažinti savižudybės riziką (Sun ir kt., 2020). Taip pat, Zahra ir Saleem (2021) tyrimo rezultatuose buvo nustatytas reikšmingas teigiamas ryšys tarp šeimos sanglaudos ir pasitikėjimo savimi bei reikšmingas neigiamas šeimos sanglaudos ir pasitikėjimo savimi ryšys su depresija (Zahra ir Saleem, 2021). KavehFarsani ir bendraautorių (2020) tyrimas rado, jog šeimos bendravimas ir šeimos funkcija tiesiogiai paveikė paauglių psichologinę savijautą, be to, šeimos bendravimas ir šeimos funkcija bei pasitenkinimas kūno įvaizdžiu (per savigarbą ir depresiją) paveikė nutukusių paauglių mergaičių psichologinę gerovę (KavehFarsani ir kt., 2020). Hu ir kolegų (2022) tyrimo rezultatai atskleidžia, jog šeimos ir draugų socialinė parama vienodai koreliuoja su dalyvių vilties lygiu bei rodo abiejų paramos šaltinių svarbą; tačiau palaikymas ir viltis iš šeimos turėjo daugiau įtakos nei palaikymas ir viltis iš draugų (Hu ir kt., 2022). Tačiau ne visais atvejais galima sulaukti paramos iš šeimos ir tai gali turėti neigiamų pasekmių. Meanley ir bendraautorių (2021) tyrimo rezultatai rodo, jog šeimos šiluma yra teigiamai susijusi su savigarba, o šeimos atstūmimas yra neigiamai susijęs su savigarba (Meanley ir kt., 2021). Be to, van Eickels ir kolegų (2022) tyrimas rodo, kad sutrikusi šeimos sanglauda gali turėti įtakos paauglių problemų internalizavimui per polinkį į gėdą ir išraiškos slopinimą (van Eickels ir kt., 2022). Todėl akivaizdu, jog santykiai su šeima yra svarbūs žmogui ne tik dėl atsiskleidimo galimybės, bet ir dėl pozityvaus psichologinio bei fizinio poveikio sveikatai.

Kalbant apie ekstroversiją ir pritarimą kitiems, Tov ir bendraautorių (2016) atliktas tyrimas atskleidžia, jog ekstravertai yra linkę pasitikėti kitais, todėl tai gali palengvinti jų socialinę sąveiką, o malonūs, kitiems pritariantys (angl. Agreeable) žmonės, geba išvengti konfliktų, ir tokiu būdu abiejų tipų žmonės yra linkę palaikyti pasitenkinimą teikiančius santykius (Tov ir kt., 2016). Šiuos rezultatus lyginant su dabartiniu tyrimu galima spėti, jog tie, kurie daugiau pasitiki kitais, nebijo jiems atsiskleisti, ir tie, kurie save atskleidžia mažiau, išvengia galimų nesutarimų. Be to, Nikitin ir Freund (2015) tyrimas parodo, kad, nors socialinio ryšio vengimas turi tam tikrą neigiamą poveikį

žmogaus mėgiamumui (angl. Likeability), kurį sąlygoja žema ekstraversija, jis buvo teigiamai susijęs su gebėjimu pritarti kitiems, simpatišku (angl. Agreeableness) (Nikitin ir Freund, 2015).

Dar vienas svarbus aspektas dabartiniame tyrime buvo menamos kritikos iš kitų žmonių baimė. Pulopulos ir bendraautorių tyrime (2021) atsiskleidė tai, jog moterims, linkusioms į didesnę suvokiamą kritiką, būdingas dažnesnis socialinių grėsmių numatymas ir interpretavimas ir jos yra linkusios į mažiau aktyvius įveikos būdus, kai susiduria su (socialiai vertinamais) stresiniais įvykiais (Pulopulos ir kt., 2021). Taip pat, Porter ir kolegų (2019) tyrimas atskleidžia, jog asmenys, pasižymintys nerimu bei turintys nerimo sutrikimų, pasižymėjo padidėjusiais su socialine sąveika susijusios suvokiamos kritikos, išreikštos kritikos, nusiminimo ir streso dėl kritikos lygiais, palyginti su kontroline grupe; jie taip pat pranešė, kad pati socialinė sąveika kėlė daugiau streso. Tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad nerimaujantys asmenys gali prisidėti prie santykių sunkumų, būdami labai kritiški sau (Porter ir kt., 2019). Taigi, galima spėti, jog menamos kritikos baimei įtakos turėti gali žmogaus savikritika. Verta pastebėti, jog pačios kritikos poveikis žmogui taip pat priklauso nuo šaltinio, iš kurio ji ateina. Neoh ir kolegų (2022) atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog emocinės reakcijos ir santykių rezultatai reaguojant į kritiką gali skirtis priklausomai nuo individualių skirtumų ir santykių konteksto – pavyzdžiui, didesnis santykių nutolimas buvo patirtas dėl kritikos, gautos iš darbo vietos vadovų, palyginti su motinomis, tėčiais ir romantiniais partneriais, o dalyviai, kurie savo santykių partnerį suvokė kaip kritiškesnį, sulaukė kritikos iš jo, patyrė didesnę atsiribojimą (Neoh ir kt., 2022). Tuo tarpu Lex ir kolegų (2022) tyrimas parodo, kad neigiamo šeiminio požiūrio vertinimai ir kritika numatė depresijos pasikartojimo riziką bipoliniu sutrikimu sergantiems pacientams, nepriklausomai nuo terapinės būklės (Lex ir kt., 2022). Svarbu paminėti ir tai, jog poveikis kinta priklausomai nuo to, kas kritiką gauna. Pavyzdžiui, Allred ir Chambless (2018) tyrimo rezultatai rodo galimus rasinius skirtumus, nes buvo rasta, jog juodaodžius gerokai mažiau nei baltaodžius liūdina jų artimųjų kritika. Tyrime giminaičių šilumos suvokimas taip pat buvo susijęs su didesne suvokiama konstruktyvia kritika ir mažiau suvokiama destruktine kritika, tačiau šiluma buvo susijusi tik su mažesniu juodaodžių, o ne baltųjų nusiminimu (Allred ir Chambless, 2018).

Dar vienas dabartiniame tyrime atsiskleidęs aspektas buvo kitų poreikių iškėlimas virš savo. Bendrai, gerų darbų darymas padeda žmonių gerovei, kitų gerovei ir pilietinei visuomenei. Kumar ir Epley (2022) atliktame tyrime atsiskleidžia, kad atsitiktinių gerų veiksmų (angl. Random acts of kindness) atlikimas padidina tiek davėjų, tiek gavėjų laimę, tačiau dovanotojai sistemingai neįvertina teigiamo poveikio. Nepakankamai įvertinus teigiamą poveikį, kurį daro atsitiktiniai geri veiksmai, davėjai taip pat neįvertina pasekmių, kurias jų prosocialumas sukelia gavėjams dėl netiesioginio abipusiškumo (Kumar ir Epley, 2022). Taip pat, Nelson ir kolegų (2016) tyrimas rodo,

jog tie, kuriems buvo paskirtas į save orientuotas elgesys, nepranešė apie pagerėjusį psichologinį klestėjimą, teigiamas emocijas ar neigiamas emocijas, palyginti su kontrole. Šio tyrimo rezultatai prisideda prie prosocialaus elgesio naudos patvirtinimo ir rodo, kad žmonės gali būti sėkmingesni, jei nusprendžia duoti kitam (Nelson ir kt., 2016). Titova ir Sheldon (2022) tyrimas patvirtina šiuos rezultatus ir atskleidžia, jog bandymas padaryti ką nors laimingą veda į didesnę subjektyvią gerovę nei bandymas padaryti save laimingu. Be to, rezultatai rodo, jog bandymas padaryti kitus laimingus asmeniui yra naudingesnis nei tada, kai kiti bando juos padaryti laimingus (Titova ir Sheldon, 2022). Įdomu tai, jog žmonėms užtenka parodyti empatiją, nebūtinai ją jaučiant. Tą parodo Seehausen ir kolegų (2016) tyrimas, kurio rezultatai rodo, kad socialinis kognityvinės empatijos demonstravimas daro beveik tokį pat teigiamą poveikį gavėjo jausmams ir emocijoms, kai patiriama nelaimė, kaip ir emocinis empatinis atsakas (Seehausen ir kt., 2016).

Kalbant apie dabartiniame tyrime atsiskleidusį nuoširdumo norą bendraujant, Sezer ir kolegos (2018) tyrime rado, kad „kuklus puikavimasis“ (angl. Humblebragging) bendraujant neduoda naudos nei vienam, nei kitam asmeniui, o duoda priešingą rezultatą, nes jis laikomas nenuoširdžiu (Sezer ir kt., 2018).

Kalbant apie vertybių, suvokiamų kaip asmens tapatumo pagrindų, nubrėžimą Russo ir kolegos (2021) tyrimas siekė išanalizuoti ryšį tarp vertybių nuoseklumo, savęs sampratos aiškumo ir pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimo. Tyrimo rezultatai parodė, kad santykis tarp vertybių nuoseklumo ir pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimo buvo stipriai susijęs su savivokos aiškumu (Russo ir kt., 2021).

Kalbant apie dabartiniame tyrime atsiskleidusios netinkamos teikiamos paramos, asmens problemų numenkinimo, netinkamų patarimų teikimo neigiamą poveikį bendravimui bei savęs atsiskleidimui, panašius rezultatus galima įžvelgti pasikartojančius persileidimus patiriančių tėvų atveju. Kalbant apie bendravimą su šeima ir draugais, Jansen ir kolegų (2022) tyrime paaiškėjo, kad „gerų patarimų“, numenkinimo, klausimų apie šeimos planavimą ir gailėsčio iš kitų yra aiškiai atsisakoma. Verčiau, dalyviai mano, jog atviras ir nuoširdus bendravimas apie persileidimus ir apie savo emocijas bei poreikius turėtų būti skatinamas tiek partnerystėje, tiek tarp šeimos narių ir draugų, siekiant sustiprinti socialinės paramos, kaip resurso, potencialą (Jansen ir kt., 2022).

Dabartiniame tyrime dalyvavusieji buvo baltaodžiai lietuviai, todėl rezultatuose neatsiskleidė tokios temos kaip rasinė savivoka, kelių socialinių tapatybių konfliktas ar kultūrinio streso poveikis savęs sampratai bei jų pasekmės. Yeo ir bendraautorių (2022) tyrimas iliustruoja, kad juodaodžiai ir azijiečiai suaugusieji, gyvenantys Amerikoje, gali turėti skirtingus savęs suvokimo procesus, per kuriuos jie patiria rasinę/etninę diskriminaciją ir depresijos simptomus. Tyrimo rezultatai rodo, jog rasinė/etninė diskriminacija buvo susijusi su žemesne asmenine

saviverte ir nuotaika tarp azijiečių ir juodaodžių amerikiečių diskriminacija buvo susijusi tiek su žemesne asmenine, tiek su rasine/etnine savęs samprata, o žemesnė savigarba savo ruožtu buvo susijusi su aukštesniais depresijos simptomais (Yeo ir kt., 2022). Yu ir Zhang (2022) tyrimo rezultatai parodė, jog konfliktas tarp kelių socialinių tapatybių pakerta savęs suvokimo aiškumą ir savo ruožtu susilpnina ilgalaikį savęs jausmą laikinojoje dimensijoje (Yu ir Zhang, 2022). Nors kultūrinis stresas buvo plačiai suprantamas kaip reiškinys, susijęs su imigrantais, Zhen-Duan ir kolegų (2018) tyrimas parodė, kad kultūrinis stresas yra svarbus etninės tapatybės ir savivokos raidoje, norint suprasti Puerto Rike gyvenančio jaunimo savivoką (Zhen-Duan ir kt., 2018).

Dabartiniame tyrime atsiskleidė tai, kad emocijų raiška yra svarbi kalbant apie savąjį *Aš* socialiniuose santykiuose bei tai, jog dalyviai vengia rodyti neigiamas emocijas kitiems. Apie tai kalbama ir literatūroje. Wróbel ir kolegų (2022) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad ašaros neturi bendro poveikio kompetencijos suvokimui, tačiau mažina kompetenciją, kai verksmas laikomas netinkamu (pvz., nėra aiškios priežasties lieti ašaras). Be to, kai žmogus yra laikomas sąžiningu, ašarų liejimas kompetenciją didina (Wróbel ir kt., 2022). Šis tyrimas demonstruoja, kad ašaros neparodo nekompetencijos, nebent tik tada, kai jos pasirodo neadekvačios, todėl, atsižvelgiant į būtent šį aspektą, žmonėms galima nebijoti atsiskleisti, rodant neigiamas emocijas (pavyzdžiui, liūdesį). Be to, galima pastebėti, jog polinkis išoriškai išreikšti teigiamas emocijas gali nuspėti geresnę sveikatą (Hayashi ir kt., 2016), o emocijų slopinimas turi neigiamų psichologinių pasekmių. Pavyzdžiui, Dawel ir bendraautoriai (2021) savo tyrime rado, kad didesnis emocijų slopinimas buvo tvirtai susijęs su didesniu depresijos ir nerimo simptomų lygiu. Be to, jie rado, jog emocijų slopinimas yra dvikryptis ir simptominis bei nuspėja psichologinį distresą – didesni depresijos ir nerimo simptomai numatė didesnę tolesnę emocijų slopinimo naudojimą, o didesnis emocijų slopinimo naudojimas numatė didesnius vėlesnius simptomus (Dawel ir kt., 2021). Chang ir kolegų (2018) tyrimas atskleidžia, jog tie, kurie slopina savo emocijas, negatyviau mato praeitį, o tai laikui bėgant prastina savijautą (Chang ir kt., 2018). Nittel ir kolegų (2018) tyrimas parodo tai, jog emocijų slopinimo klausimas yra itin svarbus psichoze sergantiems pacientams, nes tiems, kurie susidūrę su neigiamomis emocijomis naudojo išraiškos slopinimą, vėliau pasireiškė ryškesnis paranojos būsenos lygis (Nittel ir kt., 2018). Tačiau verta pastebėti, jog emocijų slopinimas gali turėti skirtingą poveikį, priklausant nuo šalies. Vakarų kultūros šalyse dėl emocijų slopinimo gali būti prastesnės psichinės sveikatos pasekmių, o Rytų kultūros šalyse gali būti atvirkščiai. Tai atspindi Schunk ir bendraautorių (2022) atliktas tyrimas, kuriame, lyginant skirtingas kultūras, išraiškos slopinimas buvo susijęs su blogesne psichine sveikata tik tarp vokiečių. Priešingai nei vokiečiai, neigiamų emocijų slopinimas (iš empatinio susirūpinimo) buvo siejamas su geresne japonų psichine sveikata, nes neigiamų emocijų maskavimas iš rūpesčio kitiems galimai yra japonų

prisitaikymo strategija, kuri stiprina tarpusavyje priklausomas vertybes (Schunk ir kt., 2022). Todėl verta atsižvelgti į tai, jog mokėjimas reguliuoti emocijas nebūtinai yra blogas dalykas. Pavyzdžiui, Hein ir kolegų (2018) atliktas tyrimas parodo, jog emocijų reguliavimas yra svarbus jau nuo pat vaikystės – vaikai, kurie moka reguliuoti savo emocijas, yra linkę būti empatiški bei padėti kitiems ateityje (Hein ir kt., 2018). Be to, panašiai kaip dabartiniame tyrime, 2018 m. tyrimas rodo, kad bandymas pagerinti pašnekovo nuotaiką turi reikšmės tam, kaip asmenys jaučiasi emocijų pokalbių metu, taip pat ir kokybei, kurią jie priskiria šiai savo draugystei (Chesney, 2018).

Kitas svarbus dabartiniame tyrime atsiskleidęs aspektas yra darbinė aplinka ir jos poveikis žmogui. Literatūroje taip pat galima pastebėti, jog norint, kad būtų geresni santykiai, darbinėje aplinkoje reikia būti emociškai stabiliam ir pritarti. Pavyzdžiui, Dachner (2011) atliktas tyrimas parodo, jog ekstraversija, simpatiškumas (angl. Agreeableness) ir emocinis stabilumas yra teigiamai susiję su vertingų tarpasmeninių santykių formavimu darbe. Be to, tyrime tarpasmeninis pilietiškumo elgesys keliamas kaip teigiamų tarpasmeninių santykių darbe rezultatas (Dachner, 2011). Tačiau, galima pastebėti, jog aukšti reikalavimai darbe kelia daugiau distreso būtent tiems žmonėms, kurie labiau slopina savo emocijas – didelių reikalavimų įtaka distresui buvo stipresnė tiems, kurių raiškos slopinimas buvo didelis (o ne žemas) San Too ir Butterworth tyrime (San Too ir Butterworth, 2018). Dabartinio tyrimo dalyviai neatskleidė to, kad kitos imtys gali susidurti su savęs atskleidimo baime ir problemomis dėl, pavyzdžiui, patiriamos stigmos. Lynch ir Rodell (2018) atliktas tyrimas parodo, jog darbo vietoje darbuotojai turi pasirinkti, kokia asmenine informacija dalijasi su kitais. Darbuotojai, turintys slepiamas stigmas (pvz., seksualinę orientaciją, psichines ligas ir tam tikrus religinius įsitikinimus), patiria papildomą spaudimą, nes atsiranda papildoma baimė dėl kolegų reakcijų (Lynch ir Rodell, 2018), todėl negali atsiskleisti. Tačiau galima pastebėti, jog teigiami tarpasmeniniai santykiai organizacijoje didina darbuotojų priklausomybę, mažina konfliktus ir pagerina veiklos rezultatus, pasak Dušan Milivojević (Milivojevic, 2022). Be to, 2022 m. tyrimas parodo, jog apskritai savęs priėmimas tapatybės atžvilgiu skatina, pavyzdžiui, indėnių moterų įsitraukimą į darbą (Daulat ir Wadhwa, 2022).

Vykdam mokslinių tyrimų paiešką buvo galima pastebėti, jog yra kalbama apie internetinę savęs sampratą bei savojo *Aš* versijų išsiskyrimą prisijungus ir neprisijungus (angl. Online, Offline), tačiau dabartiniame tyrime dalyvių atsakymuose interneto tema neatsiskleidė, kadangi ji gali būti itin plačiai nagrinėjama, aptarime ji nebuvo akcentuota.

## **4.2. Tyrimo ribotumai ir įžvalgos tolimesniems tyrimams**

Šio tyrimo rezultatai prisideda prie egzistuojančių mokslinių žinių apie savąjį *Aš* bei informacijos apie tai platinimo. Rezultatai gali būti reikšmingi tiems, kurie nori labiau pažinti savąjį *Aš*, geriau suprasti žmogaus vidinius išgyvenimus bendraujant su kitais, sužinoti, kas padeda ar,

atvirkščiai, trukdo savęs sampratai, bei pamatyti socialinių santykių įtaką asmens savivokai ir tapatumui. Be to, rezultatai gali būti naudingi tiems, kurie nesijaučia tikri dėl savo tapatumo, nes tyrimo rezultatai parodo, jog tai neretai pasitaikanti žmogaus patirtis. Todėl šis darbas yra aktualus ir plačiai pritaikomas visuomenėje. Tačiau verta atsižvelgti į tai, jog tyrėjos kompetencijos ir patirtis yra ribotos, pastebimas nerimastingumas, nukreipiančių klausimų uždavimas, galima netinkama reakcija į dalyvių atsakymus, dėl to galėjo nukentėti interviu gylis. Jam galėjo turėti įtakos ir tai, jog savirefleksija bei jos išraiška žodžiu tyrimo dalyvėms ne visada buvo lengva. Taip pat išlieka tyrėjo subjektyvumo galimybė. Rezultatai negali būti generalizuojami, kadangi jie atspindi konkrečių tyrime dalyvavusių asmenų patirtis. Ypač, kai tyrime dalyvavusių asmenų imtis yra gana maža bei apsiriboja turinčių arba siekiančių aukštojo išsilavinimo, neištekėjusių ir neturinčių vaikų jaunų moterų grupe. Galima svarstyti apie jaunų netekėjusių moterų tapatumo besiformavimą bei jautrų reagavimą į socialinę aplinką. Savasis *Aš* yra labai platus ir daug aspektų apimantis bei aktualus kiekvienam žmogui, todėl temų skaičius tolimesniems tyrimams šia tema yra beribis. Tačiau, atliekant literatūros apžvalgą, buvo galima pastebėti, kad iki šiol buvo atlikta daug tyrimų, ieškančių sąsajų tarp asmens savigarbos ir kitų reiškinių, todėl tolimesni tyrimai galėtų papildyti žinias apie būtent savivoką ir jos sąsajas su kitais reiškiniais (savikontrolė, savitumo ir autentiškumo poreikis, individualizmas/kolektyvizmas ir kt.). Be to, šio tyrimo rezultatai atskleidė lietuvių dalyvių patirtis, moterų dalyvių patirtis bei jaunų žmonių patirtis, todėl būtų vertinga, jei tolimesniuose tyrimuose būtų nagrinėjamos kitų demografinių grupių žmonių patirtys.

## IŠVADOS

1. Tyrime dalyvavusių jaunų suaugusiųjų (moterų) savojo *Aš* patyrimas atsiskleidė per šias temas: „Bendravimo trukdžiai savajam *Aš*“, „Bendravimo prasmingumas savajam *Aš*“ bei „Aplinkos įtaka savojo *Aš* atskleidimui“.
2. Pagrindinės temos pasižymi tokiais bruožais bei ypatybėmis:
  - 2.1. Pirmąją temą „Bendravimo trukdžiai savajam *Aš*“ atsiskleidė potėmėmis apie sunkiai patiriamą savąjį *Aš*, apsimetinėjimą, kritikos baimę, buvimą „ne toje kompanijoje“, pabuvimą vienoms su savuoju *Aš* bei ribą tarp „*Aš*“ ir „*Kitas*“.
  - 2.2. Antroji tema „Bendravimo prasmingumas savajam *Aš*“ atskleidžia tokios potėmės kaip pozityvus bendravimo poveikis, kitų poreikiai iškeliami virš savųjų bei atsipalaidavimas tarp pačių artimiausiųjų.
  - 2.3. Trečioje temoje „Aplinkos įtaka savojo *Aš* atskleidimui“ atsiskleidė noras būti suprastu, jaukios aplinkos kūrimo aspektai, emocijų raiškos svarba, socialinių normų apsauginis poveikis nuo konfliktų bei darbinės aplinkos spaudimas.
3. Apibendrinant, tarp dalyvavusių jaunų suaugusiųjų moterų yra pastebimas menkas pasitikėjimas savimi bei didelė ir dažnai neigiama socialinės aplinkos įtaka, kelianti daug nerimo ir įtampos. Nerimas dažnai kyla platesnėje aplinkoje (t.y. darbinės aplinkos spaudimas neleidžia būti savimi ir atsiskleisti). Artimoje aplinkoje yra pastebimas saugumas žmonėms būti savimi ir atskleisti tikrąjį *Aš*.



## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abell, L., Brewer, G., Qualter, P., & Austin, E. (2016). Machiavellianism, emotional manipulation, and friendship functions in women's friendships. *Personality and Individual Differences*, 88, 108-113.
2. Adelstein Yardeni, N., Dekel, R., & Ramon, D. (2022). The contribution of self-disclosure as a personal and interpersonal characteristic within the couple relationship to recovery from posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.
3. Ajmal, M., & Rafique, M. (2018). Relationship between Academic Self-Concept and Academic Achievement of Distance Learners. *Pakistan Journal of Distance and Online Learning*, 4(2), 225-244.
4. Akdoğan, R., & Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20.
5. Ali MM, Amialchuk A, Nikaj S (2014). Alcohol consumption and social network ties among adolescents: evidence from Add Health. *Addict Behav.* 2014 May;39(5):918-22. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.11.030. Epub 2013 Dec 12. PMID: 24393547.
6. Allred, K. M., & Chambless, D. L. (2018). Racial differences in attributions, perceived criticism, and upset: A study with Black and White community participants. *Behavior therapy*, 49(2), 273-285.
7. Almonaitienė, J. S. (2018). Aš ir socialinis kontekstas: socialinės psichologijos pratybos: mokomoji knyga. <https://hdl.handle.net/20.500.12512/20632>.
8. Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74, 1-18.
9. Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11-12), 2422-2442.
10. Arun, L., Ravikumar, M., Makhija, A., Shonali, C. B., & Vishwanathan, V. (2015). Study of Self-Concept In Relation To Family Environment among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 58-63.
11. Austin, K. W., Kane, H. S., Williams, D. D., & Ackerman, R. A. (2022). Emotional approach coping and daily support behavior in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 526-548.
12. Awan, F. H., Dunnan, L., Jamil, K., Gul, R. F., Anwar, A., Idrees, M., & Guangyu, Q. (2021). Impact of Role Conflict on Intention to leave Job with the moderating role of Job Embeddedness in Banking sector employees. *Frontiers in psychology*, 12, 719449.
13. Baby S. Development of self-concept and health. *Soc Sci Int.* 2012;28(2):253-63.
14. Bartel, S. J., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2022). Examining Social Influences on Why We Drink: Perceived Drinking Motives in the Social Network Impact Individuals' Own Drinking Motives and Alcohol Use. *Substance Use & Misuse*, 57(13), 1931-1939.
15. Baumeister, R. F. (2010). The self. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 139–175). Oxford University Press.
16. Bethlehem, R. A., Seidlitz, J., White, S. R., Vogel, J. W., Anderson, K. M., Adamson, C., ... & Schaare, H. L. (2022). Brain charts for the human lifespan. *Nature*, 604(7906), 525-533.
17. Black, S. R., Fristad, M. A., Arnold, L. E., Birmaher, B., Findling, R. L., Youngstrom, E. A., & Horwitz, S. M. (2019). Factors influencing emerging adults' use of outpatient mental health services. *Evidence-based practice in child and adolescent mental health*, 4(2), 113-121.
18. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
19. Bucx F, van Wel F (2008). Parental bond and life course transitions from adolescence to young adulthood. *Adolescence.* 2008 Spring;43(169):71-88. PMID: 18447081.
20. Celikel, B., & Çoban, A. E. (2022). Self-Concept With Cross-Cultural Perspective: 36–72-Month-Old Preschool Children in Turkey and Germany. *Frontiers in Psychology*, 13.
21. Chang, V. T., Overall, N. C., Madden, H., & Low, R. S. (2018). Expressive suppression tendencies, projection bias in memory of negative emotions, and well-being. *Emotion*, 18(7), 925.
22. Chesney, S. A. (2018). Inside and out: Intrapersonal and interpersonal emotion regulation in young-adult friendships (Doctoral dissertation, Marquette University).
23. Chiang, J. J., Eisenberger, N. I., Seeman, T. E., & Taylor, S. E. (2012). Negative and competitive social interactions are related to heightened proinflammatory cytokine activity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(6), 1878-1882.
24. Chohan, M. B. I. and Khan, R. M. (2010). Impact of parental support on the academic performance and self-concept of the student. *Journal of Research and Reflections in Education* June 2010, Vol.4, No.1, pp 14 -26.
25. Christakis NA, Fowler JH (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. New York: Hachette Book Group; 2009.
26. Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1).

27. Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived social support and its effects on changes in the affective and eudaimonic well-being of Chilean university students. *Frontiers in psychology*, 11, 590513.
28. Cooper, K., Russell, A., Mandy, W., & Butler, C. (2020). The phenomenology of gender dysphoria in adults: A systematic review and meta-synthesis. *Clinical psychology review*, 80, 101875.
29. Copeland, W., L. Shanahan, E. J. Costello, and A. Angold (2011). Cumulative prevalence of psychiatric disorders by young adulthood: A prospective cohort analysis from the Great Smoky Mountains Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 50(3):252-261.
30. Dachner, A. (2011). Interpersonal relationships at work: An examination of dispositional influences and organizational citizenship behavior.
31. Daulat, N., & Wadhwa, H. (2022). Examining Indian American women's relationship to work engagement through self-identity acceptance and positive mental health. *Asian American Journal of Psychology*.
32. Dawel, A., Shou, Y., Gulliver, A., Cherbuin, N., Banfield, M., Murray, K., ... & Smithson, M. (2021). Cause or symptom? A longitudinal test of bidirectional relationships between emotion regulation strategies and mental health symptoms. *Emotion*, 21(7), 1511.
33. Debrosse, R., Rossignac-Milon, M., Taylor, D. M., & Destin, M. (2018). Can identity conflicts impede the success of ethnic minority students? Consequences of discrepancies between ethnic and ideal selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(12), 1725-1738.
34. Dokina, G. (2022). Influence of family environment on self concept of late childhood children. *International Journal of Home Science* (Accepted for publication, Submission Reference No: HS-8-1-52).
35. Duffy, B. E., & Chan, N. K. (2019). "You never really know who's looking": Imagined surveillance across social media platforms. *New Media & Society*, 21(1), 119-138.
36. Dusan Milivojevic, "Personality Traits, Work Environment and Interpersonal Relationships", *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 11 Issue 11, November 2022, pp. 505-508.
37. Feng, B., & Magen, E. (2016). Relationship closeness predicts unsolicited advice giving in supportive interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(6), 751-767.
38. Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 1537.
39. Fernández-Zabala, A., Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Núñez, J. L. (2020). Sociometric popularity, perceived peer support, and self-concept in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 11, 594007.
40. Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Tighe, L., Birditt, K. S., & Zarit, S. (2012). Relationships between young adults and their parents. In *Early adulthood in a family context* (pp. 59-85). New York, NY: Springer New York.
41. Finkelstein, S. R., Fishbach, A., & Tu, Y. (2017). When friends exchange negative feedback. *Motivation and Emotion*, 41, 69-83.
42. Fishman, M., Wenzel, K., Scodes, J., Pavlicova, M., Lee, J. D., Rotrosen, J., & Nunes, E. (2020). Young adults have worse outcomes than older adults: Secondary analysis of a medication trial for opioid use disorder. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 778-785.
43. Foluke-Henderson, N. E. (2007). Self-concept, ethnic identity and world view of African American males from urban United States of America. *Dissertation Abstracts International*, 67(12): 449-A.
44. Fukushima, S., Uchida, Y., & Takemura, K. (2021). Do you feel happy when other members look happy? Moderating effect of community-level social capital on interconnection of happiness. *International Journal of Psychology*, 56(5), 642-653.
45. Gallrein, A. M. B., Bollich-Ziegler, K. L., & Leising, D. (2019). Interpersonal feedback in everyday life: Empirical studies in Germany and the United States. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 1-18.
46. García-Martínez, I., Augusto-Landa, J. M., Quijano-López, R., & León, S. P. (2022). Self-concept as a mediator of the relation between university students' resilience and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 747168.
47. Gaspar, A., & Esteves, F. (2022). Empathy development from adolescence to adulthood and its consistency across targets. *Frontiers in Psychology*, 13.
48. Gore, F. M., P. J. N. Bloem, G. C. Patton, J. Ferguson, V. Joseph, C. Coffey, S. M. Sawyer, and C. D. Mathers. 2011. Global burden of disease in young people aged 10-24 years: A systematic analysis. *Lancet* (11)60512-60516.
49. Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2013). Peer attachment and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 559-568.
50. Gustavson, K., Knudsen, A. K., Nesvåg, R., Knudsen, G. P., Vollset, S. E., & Reichborn-Kjennerud, T. (2018). Prevalence and stability of mental disorders among young adults: findings from a longitudinal study. *BMC psychiatry*, 18, 1-15.
51. Haas, B. W., & vanDellen, M. R. (2020). Culture is associated with the experience of long-term self-concept changes. *Social Psychological and Personality Science*, 11(8), 1047-1056.

52. Hayashi, K., Kawachi, I., Ohira, T., Kondo, K., Shirai, K., & Kondo, N. (2016). Laughter is the best medicine? A cross-sectional study of cardiovascular disease among older Japanese adults. *Journal of epidemiology*, 26(10), 546-552.
53. Hämmig, O. (2019). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. *PLoS One*, 14(7), e0219663.
54. Hardin, C., & Higgins, T. (1996). Shared reality: How social verification makes the subjective objective. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 3, pp. 28–84). New York, NY: Guilford Press.
55. Harris, M. A., Gruenenfelder-Steiger, A. E., Ferrer, E., Donnellan, M. B., Allemand, M., Fend, H., Trzesniewski, K. H. (2015). Do parents foster self-esteem? Testing the prospective impact of parent closeness on adolescent self-esteem. *Child Development*, 86(4), 995–1013.
56. Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. New York: McKay, 1972. Originally published.
57. Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485.
58. Holwerda, T. J., Van Tilburg, T. G., Deeg, D. J., Schutter, N., Van, R., Dekker, J., ... & Schoevers, R. A. (2016). Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *The British Journal of Psychiatry*, 209(2), 127-134.
59. Howansky, K., Dominick, J. K., & Cole, S. (2019). The look of success or failure: Biased self-perceptions serve as informational feedback during goal pursuit. *Motivation Science*, 5(4), 314.
60. Hu, X., You, S., Ling, Y., & Huebner, E. S. (2022). Family and friends support and hope in Chinese adolescents: The mediating effects of self-esteem. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(7), 39-46.
61. Huttenlocher, P. R., and A. S. Dabholkar. 1997. Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex. *Journal of Comparative Neurology* 387(2):167-178.
62. Yang C, Yang J, Davey-Rothwell M, Latkin C (2018). Social network perspective on alcohol consumption among African American women: a longitudinal analysis. *Ethn Health*. 2018 Jul;23(5):503-510. doi: 10.1080/13557858.2017.1290215. Epub 2017 Feb 9. PMID: 28277027; PMCID: PMC5550363.
63. Yeo, A. J., Halpern, L. F., Flagg, A. M., & Lin, B. (2022). Discrimination and depressive symptoms among Black and Asian American college students: Shared and group-specific processes of self-concept. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*.
64. Yeung, N. C., Kan, K. K., Wong, A. L., & Lau, J. T. (2021). Self-stigma, resilience, perceived quality of social relationships, and psychological distress among Filipina domestic helpers in Hong Kong: A mediation model. *Stigma and Health*, 6(1), 90.
65. Yu, Y., & Zhang, Y. (2022). The impact of social identity conflict on planning horizons. *Journal of Personality and Social Psychology*.
66. Jansen, C., Kuhlmann, E., Scharli, P., Schick, M., Ditzen, B., Langer, L., ... & Wischmann, T. (2022). ‘A sorrow shared...’: a qualitative content analysis of what couples with recurrent miscarriages expect from one another and their families and friends. *Human Reproduction Open*, 2022(3), hoac032.
67. Jeong, Y. S., & Lee, Y. S. (2022). The Double Mediating Effect of Family Support and Family Relationship Satisfaction on Self-Compassion and Meaning in Life among Korean Baby Boomers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9806.
68. Jung, Y. S., Yang, H. Y., Choi, Y. H., Kim, E. K., Jeong, S. H., Cho, M. J., ... & Song, K. B. (2018). Factors affecting use of word-of-mouth by dental patients. *International dental journal*, 68(5), 314-319.
69. Kaplan, M. S., B. H. McFarland, N. Huguet, and M. Valenstein. 2012. Suicide risk and precipitating circumstances among young, middle-aged and older male veterans. *American Journal of Public Health* 105(S1):131-137.
70. Kaur, J., Rana J. S., and Kaur, R. (2009). Home environment and academic achievement as correlates of Self-concept among adolescents. *Studies on home and community science*, 3(1): 13-17.
71. KavehFarsani, Z., Kelishadi, R., & Beshlideh, K. (2020). Study of the effect of family communication and function, and satisfaction with body image, on psychological well-being of obese girls: the mediating role of self-esteem and depression. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-10.
72. Kelly, B. C., & Vuolo, M. (2019). Social network ties to nightlife and healthcare professionals and prescription drug misuse among young adults. *International Journal of Drug Policy*, 66, 48-56.
73. Knez, I. (2016). Toward a model of work-related self: a narrative review. *Frontiers in Psychology*, 7, 331.
74. Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of personality and social psychology*, 119(2), 457.
75. Krol, S. A., & Bartz, J. A. (2021). The self and empathy: Lacking a clear and stable sense of self undermines empathy and helping behavior. *Emotion*.
76. Kuang, L., & Nishikawa, S. (2021). Ethnic Socialization, Ethnic Identity, and Self-Esteem in Chinese Mulao Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 730478.
77. Kumar, A., & Epley, N. (2022). A little good goes an unexpectedly long way: Underestimating the positive impact of kindness on recipients. *Journal of Experimental Psychology: General*.

78. Laskienė, S., Laskytė, A., Zuožienė, I. J., & Zuoza, A. K. (2009). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus sportuojančių vaikų savojo aš raiška. *Sveikatos mokslai*, 19(6), 2725-2729.
79. Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714-717.
80. Levey, E. K., Garandeau, C. F., Meeus, W., & Branje, S. (2019). The longitudinal role of self-concept clarity and best friend delinquency in adolescent delinquent behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1068-1081.
81. Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death studies*, 40(7), 405-413.
82. Levi-Belz, Y. (2019). With a little help from my friends: A follow-up study on the contribution of interpersonal characteristics to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(8), 895.
83. Lex, C., Hautzinger, M., & Meyer, T. D. (2022). Perceived Criticism and Family Attitudes as Predictors of Recurrence in Bipolar Disorder. *Clinical Psychology in Europe*, 4(1), 1-17.
84. Lynch, J. W., & Rodell, J. B. (2018). Blend in or stand out? Interpersonal outcomes of managing concealable stigmas at work. *Journal of Applied Psychology*, 103(12), 1307.
85. Litwack, S. D., Aikins, J. W., & Cillessen, A. H. N. (2010). The distinct roles of sociometric and perceived popularity in friendship: Implications for adolescent depressive affect and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 32(2), 226-251.
86. Manova, V., & Khoury, B. (2023). Interpersonal perfectionism and social anxiety: The mediational role of mindfulness. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*.
87. Martiny, S. E., & Nikitin, J. (2019). Social identity threat in interpersonal relationships: Activating negative stereotypes decreases social approach motivation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25(1), 117.
88. Matera, C., Bosco, N., & Meringolo, P. (2020). Perceived mattering to family and friends, self-esteem, and well-being. *Psychology, health & medicine*, 25(5), 550-558.
89. Maulana, H. (2022). Studying Abroad: Identifying Word-of-Mouth Communication Seeking Behaviors Shown by International Students. *Expert Journal of Marketing*, 10(1).
90. Meanley, S., Flores, D. D., Listerud, L., Chang, C. J., Feinstein, B. A., & Watson, R. J. (2021). The interplay of familial warmth and LGBTQ+ specific family rejection on LGBTQ+ adolescents' self-esteem. *Journal of Adolescence*, 93, 40-52.
91. Miller, K., Wakefield, J. R., & Sani, F. (2015). Identification with social groups is associated with mental health in adolescents: Evidence from a Scottish community sample. *Psychiatry Research*, 228(3), 340-346.
92. Mohsen, M. M. S., Fatemeh, A. M., & Fahimifar, M. J. (2020). Effects of friendship and relationship dimensions of classroom environment on general and academic self-concept. *Learning Environments Research*, 23(1), 117-128.
93. Moore, F. R., Allott, C., & O'Connor, R. (2023). Impulsivity, aggression, and impulsive aggression in suicidality. *Personality and Individual Differences*, 202, 111971.
94. Morelli, S. et al. (2017), "Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Vol. 114/37, pp. 9843-9847, <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1702155114>.
95. Nagar, P., & Nagar, T. (2019). Impact of Self Concept on Academic Performance & Handling of Peer Pressure by Adolescents. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research* Issn: 2277-7881; Ic Value:5.16; Isi Value:2.286 Volume 8, Issue 5(2), May 2019.
96. Namkoong, K., Stanley, S. J., & Kim, J. (2020). Man shall not live by bread alone: the role of perceived emotional support in low-income adults' health outcomes. *Journal of Public Health*, 42(2), 247-253.
97. Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850.
98. Neoh, M. J. Y., Teng, J. H., Lee, A., Setoh, P., Mulatti, C., & Esposito, G. (2022). Negative emotional reactions to criticism: Perceived criticism and source affects extent of hurt and relational distancing. *Plos one*, 17(8), e0271869.
99. Nikitin, J., & Freund, A. M. (2015). The indirect nature of social motives: The relation of social approach and avoidance motives with likeability via extraversion and agreeableness. *Journal of Personality*, 83(1), 97-105.
100. Nittel, C. M., Lincoln, T. M., Lamster, F., Leube, D., Rief, W., Kircher, T., & Mehl, S. (2018). Expressive suppression is associated with state paranoia in psychosis: An experience sampling study on the association between adaptive and maladaptive emotion regulation strategies and paranoia. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(3), 291-312.
101. Nkansah-Amankra, S., & Minelli, M. (2016). "Gateway hypothesis" and early drug use: additional findings from tracking a population-based sample of adolescents to adulthood. *Preventive medicine reports*, 4, 134-141.
102. Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of personality and social psychology*, 114(4), 637.

103. Osorio-Saez, E. M., Eryilmaz, N., & Sandoval-Hernandez, A. (2021). Parents' acceptance of educational technology: lessons from around the world. *Frontiers in Psychology*, 12, 719430.
104. O'Súilleabháin, P. S., Gallagher, S., & Steptoe, A. (2019). Loneliness, living alone, and all-cause mortality: The role of emotional and social loneliness in the elderly during 19 years of follow-up. *Psychosomatic medicine*, 81(6), 521.
105. Pan, C. C., Mañano, C., & Morin, A. J. (2018). Physical self-concept and body dissatisfaction among Special Olympics athletes: A comparison between sex, weight status, and culture. *Research in developmental disabilities*, 76, 1-11.
106. Paricio, D., Herrera, M., Rodrigo, M. F., & Viguer, P. (2020). Association between group identification at school and positive youth development: Moderating role of rural and urban contexts. *Frontiers in Psychology*, 11, 1971.
107. Park, M., & Song, H. (2022). Impact of Self-Control and Social Network of Friends on the Amount of Smoking among Out-of-School Youth. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 11, p. 2138). MDPI.
108. Parra, A., Oliva, A., & Reina, M. D. C. (2015). Family relationships from adolescence to emerging adulthood: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 36(14), 2002-2020.
109. Pepper, J. S., Van Hasselt, V. B., Black, R. A., & Schneider, B. A. (2022). Assessment of psychological functioning in retired firefighters. *Psychological Services*.
110. Perrykkad, K., Sherwell, C., Kirby, J., & Hohwy, J. (2023). Beliefs about action efficacy mediate the relationship between self-concept clarity and self-reported compassionate action. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*.
111. Pew Research Center (2020). Parenting Children in the Age of Screens. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/> [Žiūrėta internete: 2023.03.30]
112. Porter, E., Chambless, D. L., Keefe, J. R., Allred, K. M., & Brier, M. J. (2019). Social anxiety disorder and perceived criticism in intimate relationships: Comparisons with normal and clinical control groups. *Behavior Therapy*, 50(1), 241-253.
113. Procentese, F., Gatti, F., & Di Napoli, I. (2019). Families and social media use: The role of parents' perceptions about social media impact on family systems in the relationship between family collective efficacy and open communication. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 5006.
114. Pulopulos, M. M., Boccagno, C., De Raedt, R., & Hooley, J. M. (2021). Attenuated beta-adrenergic response to stress and increased anticipation and perception of social threat in women high on perceived criticism. *Psychoneuroendocrinology*, 133, 105421.
115. Rambana, T. (2018). The Impact of Race and Identity on College Student's Mental Health and Academic Self-Concept: Understanding the Interrelationship Between Ethnic Identity and Perceived Racial Discrimination. *Journal of Interdisciplinary Graduate Research*, 4(1), 4.
116. Rosenquist JN, Fowler JH, Christakis NA (2010a). Social network determinants of depression. *Molecular Psychiatry*. 16(3):273–281.
117. Rosenquist JN, Murabito J, Fowler JH, Christakis NA (2010b). The spread of alcohol consumption behavior in a large social network. *Annals of Internal Medicine*. 152(7):426–433.
118. Russo, C., Barni, D., Zagrean, I., & Danioni, F. (2021). Value consistency across relational roles and basic psychological needs satisfaction: The mediating role of self-concept clarity. *Social Sciences*, 10(8), 291.
119. Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1-6.
120. San Too, L., & Butterworth, P. (2018). Psychosocial job stressors and mental health: The potential moderating role of emotion regulation. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(10), e518-e524.
121. Scabini, E., & Manzi, C. (2011). Family processes and identity. *Handbook of identity theory and research*, 565-584.
122. Schaerer, M., Tost, L. P., Huang, L., Gino, F., & Larrick, R. (2018). Advice giving: A subtle pathway to power. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(5), 746-761.
123. Schunk, F., Trommsdorff, G., & König-Teshnizi, D. (2022). Regulation of positive and negative emotions across cultures: does culture moderate associations between emotion regulation and mental health?. *Cognition and Emotion*, 36(2), 352-363.
124. Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441–446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>.
125. Seehausen, M., Kазzer, P., Bajbouj, M., Heekeren, H. R., Jacobs, A. M., Klann-Delius, G., ... & Prehn, K. (2016). Effects of empathic social responses on the emotions of the recipient. *Brain and Cognition*, 103, 50-61.
126. Seidman, A. J., Wade, N. G., & Geller, J. (2022). The effects of group counseling and self-affirmation on stigma and group relationship development: A replication and extension. *Journal of Counseling Psychology*.
127. Settersten RA, Ray B. Not quite adults: Why 20-somethings are choosing a slower path to adulthood, and why it's good for everyone. 1st. New York: Delacorte Press; 2010.

128. Sezer, O., Gino, F., & Norton, M. I. (2018). Humblebragging: A distinct—and ineffective—self-presentation strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 52–74. <https://doi.org/10.1037/pspi0000108>
129. Shahrier, M. A. and Enam, S. (2012). Differences in Children’s Self Concept as a Function of Social Context and Academic Achievement. *Bangladesh Psychological Studies*, Vol. 22: 67-82.
130. Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2014). Remind me who I am: Social interaction strategies for maintaining the threatened self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(9), 1148-1161.
131. Soetikno, N., & Arimurti, D. (2020). Role of self-concept and conformity on bullies. In *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)* (pp. 299-301). Atlantis Press.
132. Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013b). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(4), 497-514.
133. Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N., & Wallpe, K. (2013a). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 860-866.
134. Steiner, R. J., Sheremenko, G., Lesesne, C., Dittus, P. J., Sieving, R. E., & Ethier, K. A. (2019). Adolescent connectedness and adult health outcomes. *Pediatrics*, 144(1).
135. Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., Eisner, M. P., Quednow, B. B., & Shanahan, L. (2022). Polysubstance use in early adulthood: patterns and developmental precursors in an urban cohort. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 363.
136. Stokes, A. C., Xie, W., Lundberg, D. J., Gleib, D. A., & Weinstein, M. A. (2021). Loneliness, social isolation, and all-cause mortality in the United States. *SSM-mental health*, 1, 100014.
137. Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S., & You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 103-111.
138. Szewedo, D. E., Stern, J. A., Kansky, J., Lis, E., & Allen, J. P. (2022). Parent and Romantic Partner Behaviors during Adolescence as Predictors of Young Adult Positive Personality, Relational Competence, and Functional Independence. *Journal of youth and adolescence*, 51(10), 1926-1943.
139. Taylor P, Parker K, Kochhar R, Fry R, Funk C, Patten E, Motel S. Young, underemployed and optimistic: Coming of age, slowly, in a tough economy. Washington, DC: Pew Research Center; 2012.
140. Taylor, J., Fradgley, E. A., Clinton-McHarg, T., Hall, A., & Paul, C. L. (2023). Perceived importance of emotional support provided by health care professionals and social networks: Should we broaden our focus for the delivery of supportive care?. *Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology*.
141. Taşdemir, N. (2020). Young group identification and motives as predictors of ageism, aging anxiety, and life satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(5), 375-390.
142. Thomas, L., Briggs, P., Hart, A., & Kerrigan, F. (2017). Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Computers in Human Behavior*, 76, 541-553.
143. Titova, L., & Sheldon, K. M. (2022). Happiness comes from trying to make others feel good, rather than oneself. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 341-355.
144. Tov, W., Nai, Z. L., & Lee, H. W. (2016). Extraversion and agreeableness: Divergent routes to daily satisfaction with social relationships. *Journal of Personality*, 84(1), 121-134.
145. Trømborg, M. (2022). Examining Reciprocal Relations of Self-Concept and Social Exclusion in Early Adolescence—a Within-Person Approach (Master's thesis, NTNU).
146. U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2019a). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). [https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbh\\_sq-reports/NSDUHNationalFindingsReport2018/NSDUHNationalFindingsReport2018.pdf](https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbh_sq-reports/NSDUHNationalFindingsReport2018/NSDUHNationalFindingsReport2018.pdf) [Žiūrėta internete: 2023.03.29]
147. U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019b). Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health: Detailed tables. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHDetailedTabs2018R2/NSDUHDetailedTabs2018.pdf> [Žiūrėta internete: 2023.03.29]
148. Valentine, J. C., DuBois, D. L. and Cooper, H. (2004). The relation between self-beliefs and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychologist*, 39, 111–133.
149. Van der Horst, M., & Coffé, H. (2012). How friendship network characteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107, 509-529.
150. Van Dijk, M. P. A., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W., Meeus, W. H. J. (2014). Self-concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1861–1876.
151. van Eickels, R. L., Tsarpalis-Fragkoulidis, A., & Zemp, M. (2022). Family cohesion, shame-proneness, expressive suppression, and adolescent mental health—A path model approach. *Frontiers in Psychology*, 13.
152. Verhoeven, M., Poorthuis, A. M., & Volman, M. (2019). The role of school in adolescents’ identity development. A literature review. *Educational Psychology Review*, 31, 35-63.

153. Visuotinė lietuvių enciklopedija (2017). (Suskaitmeninta versija).
154. Wagnsson, S., Lindwall, M., and Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 584–594.
155. Walsh, C. M., and Neff, L. A. (2018). We're better when we blend: the benefits of couple identity fusion. *Self Identity* 17, 587–603. doi: 10.1080/15298868.2018.1430062
156. White, H. R., E. W. Labouvie, and V. Papadaratsakis. 2005. Changes in substance use during the transition to adulthood: A comparison of college students and their noncollege peers. *Journal of Drug Issues* 35:281-306.
157. Wróbel, M., Wągrowka, J., Zickfeld, J. H., & van de Ven, N. (2022). Tears do not influence competence in general, but only under specific circumstances: A systematic investigation across 41 countries. *Emotion*.
158. Wu-Ouyang, B., & Hu, Y. (2022). The effects of pandemic-related fear on social connectedness through social media use and self-disclosure. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*.
159. Zahra, S. T., & Saleem, S. (2021). Family cohesion and depression in adolescents: A mediating role of self-confidence. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(2B), 677-680.
160. Zhang, Y., Pan, Z., Li, K., & Guo, Y. (2018). Self-serving bias in memories: Selectively forgetting the connection between negative information and the self. *Experimental Psychology*, 65(4), 236–244. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000409>
161. Zhen-Duan, J., Jacquez, F., & Sáez-Santiago, E. (2018). Boricua de pura cepa: Ethnic identity, cultural stress and self-concept in Puerto Rican youth. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(4), 588.